วารสาร

แพทย์วิถีธรรม

มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ

ฉบับที่ ๗ ปีที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๕๘–มีนาคม ๒๕๕๙

ค่ายพระไตรปิฎก
รุ่นรวมญาติ พิฆาตมาร

การศึกษาอาศรมศิลป์

ข้าวโรยเกลือ ผักลวก
สูตรรักษาโรคหายเร็ว

สาธารณสุขเพื่อมวลมนุษยชาติ
ครั้งที่ ๒

แช่มือ แช่เท้า ในน้ำสมุนไพร

ตารางกิจกรรมแพทย์วิถีธรรม

ขึ้นปีที่
๓

หมอเขียว... บอกเล่าข่าวใหม่

วารสาร
แพทย์วิถีธรรม
มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ

ฉบับที่ ๗

วัตถุประสงค์
การจัดพิมพ์วารสาร
แพทย์วิถีธรรม

เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้
แนวคิด ประสบการณ์ และ กิจกรรม
ของการแพทย์วิถีธรรม
แก่สมาชิก เครือข่ายฯ
และผู้สนใจ
อันจะเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง
ในการช่วยบรรเทาเบาบาง
ความทุกข์ทรมาน
จากความเจ็บป่วยของ
คนในสังคมได้บ้าง

ยินดีต้อนรับพี่น้องผู้รักสุขภาพ สู่วารสารแพทย์วิถีธรรม ฉบับที่ ๗ (ธันวาคม ๒๕๕๘-มีนาคม ๒๕๕๙) ซึ่งมีเป้าหมายสื่อสารสาระที่ส่งเสริมการดำรงชีวิตสู่ความพอเพียงเรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม และจิตใจเป็นสุข อันเป็นสิ่งมีคุณค่าและผาสุกที่สุดต่อตนเองและผู้อื่นที่มนุษย์ควรได้ โดยเน้นการแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุ ด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย และแต่ละคนทำเอาเองได้ ด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็นกายใจและสังคมสิ่งแวดล้อม

ในขณะที่สถิติด้านปัญหาสุขภาพของประชาชนหรือบุคลากรในองค์กรต่างๆไม่เว้นแม้แต่องค์กรด้านสาธารณสุขมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นโดยเฉพาะ ๕ โรคหลัก ได้แก่ มะเร็ง หัวใจ เบาหวาน ความดัน ไขมัน สำหรับโรคหรืออาการไม่สบายอื่นๆส่วนใหญ่ก็มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเช่นเดียวกัน แต่สมาชิกแกนในของเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม จำนวนประมาณ ๓๐๐ ท่าน พบว่า ๙๐ % ของจิตอาสา เคยเป็นโรคหรืออาการไม่สบายต่างๆ เมื่อมีการปฏิบัติตามหลักการแพทย์วิถีธรรมอย่างเข้มข้นจริงจังต่อเนื่อง ๓ ปีขึ้นไป พบว่า ๙๐ % ของจิตอาสาที่เคยเจ็บป่วยดังกล่าวกลับมีแนวโน้มของความเจ็บป่วยลดลง มีเพียง ๑๐ % เท่านั้น ที่ยังต้องใช้บริการการแพทย์แผนปัจจุบันบ้างเป็นบางคราว แสดงถึงประสิทธิภาพของการพึ่งตนตามหลักการแพทย์วิถีธรรมที่สามารถสร้างความแข็งแรงและลดปัญหาโรคภัยไข้เจ็บได้เป็นอย่างดี

ตั้งแต่ พ.ศ.๒๕๓๘-๒๕๕๘ เป็นเวลา ๒๐ ปี ของก้าวย่างแห่งการพัฒนาการแพทย์วิถีธรรมเพื่อส่งเสริมการสร้างสุขภาวะของมวลมนุษยชาติ ซึ่งเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมทั้งในและต่างประเทศ ได้ดำเนินการจัดทำค่ายสุขภาพและแนะนำให้ความรู้รายบุคคลในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ ตลอดระยะเวลา ๒๐ ปี มีผู้ใช้บริการดังกล่าวกว่าหนึ่งแสนหกหมื่นคน มีผู้ติดตามสื่อต่างๆของเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมกว่าล้านคน

ตั้งแต่เริ่มต้นปี ๒๕๕๘ เป็นต้นมา ซึ่งเป็นปีที่พ่อครูฯกล่าวย้ำยืนยันว่า เป็นปีแห่งชัยชนะของพลังความดี เป็นปีเริ่มต้นแห่งความรุ่งเรืองสว่างไสวของพลังความดี ซึ่งสัมพันธ์กับยุทธการขยับปีกแห่งความดีพร้อมกัน

ของผีเสื้อตัวน้อย คือจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทั้งในและต่างประเทศ ได้ช่วยกันพากเพียรฝึกฝนปฏิบัติการแพทย์วิถีธรรมเพื่อให้เกิดความผาสุกในตนและเผยแพร่ความรู้เกื้อกูลช่วยเหลือมวลมนุษยชาติให้ได้รับความผาสุกไปพร้อมๆกัน หลากหลายรูปแบบ ผู้เขียนได้ติดตามข้อมูลกิจกรรมดังกล่าวตามสื่อต่างๆ รู้สึกประทับใจเป็นอย่างยิ่งในการบำเพ็ญบุญกุศลของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทุกท่านทุกแห่ง

ช่วงต้นปีจนถึงกลางปี ๒๕๕๘ ได้มีกิจกรรมในการพัฒนาจิตวิญญาณเชิงลึกของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ได้แก่

๑. ค่ายพระไตรปิฎกเดินตามรอยบาทพระศาสดาหลักสูตร ๗ วัน รุ่นลั่นกลองรบ(รบกับกิเลสของตน) ณ สวนป่านาบุญ ๑ จังหวัดมุกดาหาร ซึ่งมีกิจกรรมการสอบเข้าและสอบเลื่อนชั้นของนักศึกษาแพทย์วิถีธรรม

๒. ค่ายพระไตรปิฎกเดินตามรอยบาทพระศาสดาหลักสูตร ๕ วัน รุ่นรวมทัพปราบปีศาจ(กิเลส) ณ สวนป่านาบุญ ๒ จังหวัดนครศรีธรรมราช มีกิจกรรมธรรมยาตราเดินจาริก ๑๕ กม.ไปกราบนมัสการบูชาพระบรมสารีริกธาตุ ณ จังหวัดนครศรีธรรมราช กิจกรรมดังกล่าวมีเหตุการณ์มหัศจรรย์หลายอย่าง อย่างหนึ่งคือ ขณะธรรมยาตราเดินจาริกนั้น ร่มรื่นตลอดเวลาไม่มีแดดที่ร้อนจัดเลย ซึ่งวันก่อนหน้านั้นแดดร้อนจัดมาก และในศูนย์สวนป่านาบุญ ๒ ก่อนค่ายพระไตรปิฎก ฝนตกอย่างแรงมาตลอด ซึ่งที่พักไม่ค่อยสะดวกเท่าไหร่นัก พอถึงวันค่ายฝนก็ไม่ตก จนเสร็จค่ายจึงตกหนักอีกครั้ง

๓. กิจกรรมอปริหานิยธรรม (มหาปวารณา)หลังค่ายพระไตรปิฎกและหลังการร่วมกันทำงาน เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาจิตวิญญาณของจิตอาสาได้อย่างดียิ่งยิ่ง

๔. การประชุมใหญ่ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่เป็นบุคลากรสาธารณสุขร่วมกับจิตอาสาสาขาวิชาชีพต่างๆรวมทั้งจิตอาสาภาคประชาชนทั่วประเทศ ณ พุทธสถานสันติอโศก

๕. กิจกรรมการทบทวนธรรมเพื่อสร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก

และมีกิจกรรมนำการแพทย์วิถีธรรมไปช่วยเหลือผู้ต้องขังตามโครงการกำลังใจในพระดำริพระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา เครือข่ายแพทย์วิถีธรรมยังมีกิจกรรมหลายอย่างที่สำคัญในการฝึกฝนการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ ซึ่งองค์ความรู้และเรื่องราวมหัศจรรย์ที่น่าประทับใจมากมายหลายอย่าง ท่านสามารถติดตามได้ในวารสารเล่มนี้

ขอขอบพระคุณและอนุโมทนาบุญกับพี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่มีน้ำใจเสียสละแรงกายแรงใจช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อลดทุกข์เพิ่มสมรรถนะและความผาสุกให้กับเพื่อนร่วมโลก พร้อมกับการยื่นใบลาออกจากความทุกข์โดยฝึกฝนการลดละเลิกกิเลสอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ที่อยู่ในตน ด้วยศีลสมาธิปัญญาที่ถูกตรง อันจะนำมาซึ่งความผาสุกที่แท้จริงในจิตใจของตนอย่างยั่งยืน

เราทั้งผองพี่น้องกัน

จริงใจ ไมตรี มือภัย ไร้ทุกข์

หมอเขียว : ใจเพชร กล้าจน

ถ่ายเมื่อวันที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๗

ถ่ายเมื่อวันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๔ สวนป่านาบุญ ๑

ถ่ายเมื่อวันที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ กำลังผลิและแตกใบใหม่ อีก ๓ เดือนครบรอบ ๒ ปี

สารบัญ

ฉบับที่ ๗ ปีที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๕๘
ถึง มีนาคม ๒๕๕๙

หมอเขียว... บอกเล่าข่าวใหม่

๒ วารสารแพทย์วิถีธรรม ฉบับที่ ๗

หมอที่ดีที่สุดในโลกคือ ตัวคุณเอง

๖ แพทย์วิถีธรรม เทคนิค ๙ ข้อ หรือยา ๙ เม็ด ยาเม็ดที่ ๔ การแช่มือแช่เท้า ในน้ำสมุนไพรที่ถูกกัน

๑๘ ประกาศนโยบายการแพทย์วิถีธรรม ปี ๒๕๕๙

๒๐ *การขับเคลื่อนเครือข่าย การแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศ*

บทความพิเศษ

๒๖ ตามรอยบาทพระศาสดา ค่ายพระไตรปิฎกฯ รุ่นรวมญาติฯ

๓๙ สาธารณสุขเพื่อมวลมนุษยชาติฯ ครั้งที่ ๒

๔๗ การศึกษาแพทย์วิถีธรรม อาศรมศิลป์

๕๒ แพทย์วิถีธรรมในวารสารกำลังใจ

๖๓ ตารางกิจกรรมแพทย์วิถีธรรม

จิตอาสา แบ่งปันประสบการณ์

๗๔ นายอิทธิชัย จันทชาติ (ตาล)

อาหารเป็นยา อาหารเป็นหนึ่งในโลก

๗๖ ข้าวโรยเกลือ ผักลวก สูตรรักษาโรคหายเร็ว

ออกกำลังกาย/ลมหายใจ/โยคะดัดตนและกดจุดลมปราณ

๗๘ เส้นลมปราณขา ๖ เส้นขา

แพทย์วิถีธรรม
เทคนิค ๙ ข้อ
หรือ ยา ๙ เม็ด
หมอที่ดีที่สุดในโลกคือ
ตัวคุณเอง

วิธีที่ประหยัดเรียบง่ายที่สุด
และมีประสิทธิภาพสูงสุดที่มักถูกกับคนส่วนใหญ่ทั่วไป
ในการเปิดช่องทางไหลเวียนของเลือดลมรวมทั้งสารและพลังงานต่างๆ
ให้เข้าหรือออกจากร่างกายตามสภาพที่ชีวิตต้องการ
ที่การแพทย์วิถีธรรมได้ค้นพบ ก็คือ
การปรับสมดุลร้อนเย็นด้วยข้อปฏิบัติ ๘ ข้อ (ยา ๘ เม็ด)
ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม
โดยปรับสมดุลไปสู่จุดที่รู้สึก สุข สบาย เบากาย มีกำลัง
และปรับกลับไปกลับมาตามภาวะร้อนเย็นของผู้นั้น ณ สิ่งแวดล้อมปัจจุบันนั้นๆ
แต่ละคนอาจเลือกทำเพียงข้อใดข้อหนึ่ง
หรือหลายข้อร่วมกันตามความเหมาะสมของแต่ละคน
ข้อใดที่ทำแล้วรู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง
แสดงว่าเหมาะสมกับผู้นั้น ณ เวลานั้น ควรทำต่อไป
ส่วนข้อใดที่ทำแล้วรู้สึก ไม่สุขไม่สบาย หนักตัวอ่อนเพลีย
แสดงว่าไม่เหมาะสมกับผู้นั้น ณ เวลานั้น ควรงดเสีย

เทคนิค ๙ ข้อ
ยา ๙ เม็ด
เพื่อควบคุม ป้องกัน บำบัด บรรเทาโรค
และฟื้นฟูสุขภาพ
เม็ดที่ ๑ การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล
เม็ดที่ ๒ กัวซาหรือขูดซาหรือขูดพิษหรือขูดลม
เม็ดที่ ๓ การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีทอกซ์)
เม็ดที่ ๔ การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร
เม็ดที่ ๕ การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ
ด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน คือเมื่อใช้แล้วรู้สึกสบาย
เม็ดที่ ๖ การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ
กายบริหาร ที่ถูกต้อง
เม็ดที่ ๗ การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย
เม็ดที่ ๘ ใช้ธรรมะ ทำใจให้สบาย ผ่อนคลายความเครียด
เม็ดที่ ๙ รู้เพียร รู้พักให้พอดี
ย่านาง

แช่มือ แช่เท้า ในน้ำสมุนไพรที่ถูกกัน

ที่มา:ใจเพชร กล้าจน. (2533) ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนพึ่งตน ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอคอนตาล จังหวัดมุกคาหาร. วิทยานิพนธ์_.)

ยาเม็ดที่ ๔

หมอที่ดีที่สุด *ในโลกคือ*
ตัวคุณเอง

กรณีที่มีภาวะร้อนเกิน

ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นประมาณ ครึ่ง-๑ กำมือ เช่น ใบเตย เบญจรงค์ (อ่อมแซบ) ผักบุ้ง บัวบก ย่านาง รางจืด ใบมะขาม ใบส้มป่อย กาบหรือใบหรือหยวกกล้วย เป็นต้น จะใช้สมุนไพรอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ ต้มกับน้ำ ๑ ขัน (ประมาณ ๑ ลิตร) เดือด ประมาณ ๕-๑๐ นาที แล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่นแค่พอรู้สึกสบาย จะเป็นจุดที่ถอนพิษได้ดีที่สุด อย่าให้เย็นเกินและอย่าให้ร้อนจัดเกินจนรู้สึกทรมาน ถ้ารู้สึกทรมานจะถอนพิษได้ไม่ดี บางทีจะเพิ่มพิษด้วยซ้ำ ถ้าไม่มีสมุนไพรเลยก็ใช้น้ำเปล่าต้มให้เดือดแล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่นก็ได้ จากนั้นแช่มือแช่เท้า แค่พอท่วมข้อมือข้อเท้า ๓ นาที แล้วยกขึ้นจากน้ำอุ่น ๑ นาที ทำซ้ำจนครบ ๓ รอบ โดยทำวันละประมาณ ๑-๒ ครั้ง ถ้าไม่ค่อยมีเวลาก็ทำเฉลี่ย สัปดาห์ละ ๑-๓ ครั้ง หรือเท่าที่รู้สึกสบาย ถ้าใช้น้ำอุ่นแล้วรู้สึกไม่สบาย ให้ใช้น้ำธรรมดาหรือสมุนไพรสด

กรณีที่มีภาวะเย็นเกิน ใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อน

กรณีที่มีภาวะร้อนเย็นเกิดขึ้นพร้อมกัน ใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อน-เย็นผสมกัน

ใบมะขาม

ใบหนาด

ใบส้มป่อย

๘๐ % ของคนยุคนี้มักจะมีภาวะร้อนเกิน

ยุคก่อนเป็นยุคเย็นจึงมักใช้ฤทธิ์ร้อนเป็นหลัก ยุคนี้โลกร้อนขึ้น การใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นมากขึ้น และการปรับกลับไปกลับมา ให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและสิ่งแวดล้อม ณ ปัจจุบันนั้นๆ ก็จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

๕ % ของคนยุคนี้จะมีภาวะเย็นเกิน

อาการหลักเกิด เมื่อมีภาวะเย็นเกิน เมื่อกระทบอากาศเย็น อาหารหรือสมุนไพรฤทธิ์หรือสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแล้วรู้สึกไม่สบาย (ทำให้เกิดโรคได้ทุกโรค) เมื่อกระทบอากาศร้อน อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแล้วรู้สึกสบาย

อาการเด่น ปากคอชุ่ม ไม่กระหายน้ำ รสของน้ำจืดผิดปกติ ปวด เหี่ยว ซีด เย็น ตึง แข็ง มึน ชา ท้องอืด หัวตื้อ มือเย็น เท้าเย็น หนาวสั่น ปัสสาวะใสปริมาณมาก อุจจาระเหลว กำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว ชีพจรเต้นเบา เส้นเลือดหดตัว ให้ปรับสมดุลด้วยสูตรร้อน

๑๕ % ของคนยุคนี้ จะมีทั้งภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน

อาการหลัก (อาการที่ถูกต้อง) กระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนอย่างเดียวก็รู้สึกไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง (หนักตัวอ่อนเพลีย) กระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นอย่างเดียวก็รู้สึกไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง (หนักตัวอ่อนเพลีย) แต่เมื่อกระทบทั้งสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง เช่น อยู่ในร่มหรือที่อากาศเย็นแล้วรู้สึกหนาว อยากตากแดดหรืออยากอยู่ในที่อากาศร้อน พอตากแดดหรืออยู่ในที่อากาศร้อน แล้วรู้สึกสบาย สักพักรู้สึกร้อนไม่สบายตัว อยากเข้าร่มหรืออยากอยู่ในที่อากาศเย็น พอเข้าร่มหรืออยู่ในที่อากาศเย็นก็สบายดี สักพักเกิดอาการหนาวไม่สบาย อยากตากแดดหรืออยากอยู่ในที่อากาศร้อน สลับไปมาแบบนี้เรื่อยๆ แสดงว่าชีวิตต้องการทั้งพลังร้อนและเย็นมาสังเคราะห์ในเวลาเดียวกัน แสดงว่าเป็นอาการภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน หรือกินอาหารหรือสมุนไพรฤทธิ์ร้อนอย่างเดียวก็รู้สึกไม่สบาย กินอาหารหรือสมุนไพรฤทธิ์เย็นอย่างเดียวก็รู้สึกไม่สบาย แต่กินอาหารหรือสมุนไพรทั้งฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง แสดงว่าชีวิตต้องการสารและพลังงานทั้งร้อนและเย็นมาสังเคราะห์ในเวลาเดียวกัน แสดงว่าเป็นอาการภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน

อ่อมแซบ

ย่านาง

กาบหอยใหญ่

ใบเป้า

หยวกกล้วย และเถาว์ย่านาง

เปลือกผลไม้และก้านผักฤทธิ์เย็น

Member No:.....(เจ้าหน้าที่กรอก)

ถ่ายเอกสารหรือคัดลอกใบสมัครนำส่ง

ใบสมัครสมาชิกวารสารแพทย์วิถีธรรม APPLICATION MEMBER FOR PRINCIPLES ON BUDDHIST MEDICINE JOURNAL

กรอกข้อมูลด้วยตัวท่านเอง (To be completed in own handwriting)

ฉบับที่ ๑

ฉบับที่ ๒

ฉบับที่ ๓

ฉบับที่ ๔

ฉบับที่ ๕

ฉบับที่ ๖

ฉบับที่ ๗

วันที่สมัคร .....

ชื่อ-สกุล (นาย/นาง/น.ส./อื่น ๆ) : .....

Name-Surname (MR./MRS./MISS/Other) .....

ที่อยู่ที่ต้องการให้ส่งไปรษณีย์ / ข้อมูลส่วนตัว

ที่อยู่ปัจจุบันอาคาร.....เลขที่.....หมู่ที่.....ซอย.....ถนน.....

ตำบล/แขวง ..... อำเภอ/เขต .....จังหวัด .....รหัสไปรษณีย์ .....

โทรศัพท์ .....มือถือ .....อีเมล์ .....

วัน เดือน ปีเกิด ..... อายุ ..... ปี เชื้อชาติ .....

สัญชาติ ..... ศาสนา .....

ทราบข่าวการรับสมัครจาก.....

.....

ท่านมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่? ☐ มี ☐ ไม่มี

ถ้ามีโปรดระบุชื่อโรค/อาการ.....

เป้าหมายการรับวารสารเพื่อ.....

ข้าพเจ้าขอสมัครเป็นสมาชิกวารสารแพทย์วิถีธรรม (ปีละ ๓ เล่ม รวมค่าขนส่งในประเทศแล้ว)

ค่าสมาชิกสนับสนุนการดำเนินงาน

☐ ๑ ปี เป็นเงิน ๑๐๐ บาท (เริ่มรับตั้งแต่ฉบับที่.....ถึงฉบับที่.....)

☐ ๒ ปี เป็นเงิน ๒๐๐ บาท (เริ่มรับตั้งแต่ฉบับที่.....ถึงฉบับที่.....)

☐ ๓ ปี เป็นเงิน ๓๐๐ บาท (เริ่มรับตั้งแต่ฉบับที่.....ถึงฉบับที่.....)

☐ ต่ออายุ สมาชิกเลขที่.....จำนวน.....ปีต่ออายุ

☐ ชำระเงินแบบเงินสด สถานที่ชำระ.....ผู้รับเงิน.....

☐ โอนเงินเข้าบัญชีชื่อ กองบุญแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย บัญชีธนาคารออมสิน สาขาดอนตาล บัญชีเผื่อเรียก เลขที่บัญชี ๐๒๐-๐๘๖๐-๗๙๘๐-๑ หรือ ☐ บัญชีนางจิรนันท์ ทับเนียม ธนาคารกรุงไทย สาขาตลาดไท บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี ๑๕๒-๐-๓๙๒๓๕-๔ ชำระเรียบร้อยแล้ว แนบสำเนาการชำระเงินส่งมาทาง อีเมล์ morkeawjournal@gmail.com หรือจัดส่งมาที่ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ ๓ ๓๐/๒๘ หมู่บ้านคันทรีการ์เด้น หมู่ ๑๐ ต.คลองสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐ โทร.๐๘๑-๘๐๐-๔๕๑๑

.....

ลายมือชื่อผู้สมัคร (Applicants signature)

ติดต่อข้อมูลเพิ่มเติม : คุณจาริณี กวีวิวิชชัย (เอ๋) โทร. : ๐๘๙-๗๗๘-๔๙๗๔ อีเมล์ jarineeka@gmail.com
คุณมลฑา สกุลจงเกษม (มล) โทร.: ๐๘๖-๘๘๓-๒๘๓๔ อีเมล์ monkrapao@hotmail.com
ร้องเรียนปัญหาและแนะนำ เสนอข้อคิดเห็นมาที่ อีเมล์ jiranun1963@gmail.com

อาการเด่น (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่ทำให้เกิดภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้) ไข้สูง (เป็นเด่นของร้อน) แต่หนาวสั่น (เป็นเด่นของเย็น) ปวดศีรษะ (เป็นเด่นของร้อน) ร่วมกับท้องอืด (เป็นเด่นของเย็น) ตัวร้อน (เป็นเด่นของร้อน) ร่วมกับมือเท้าเย็น (เป็นเด่นของเย็น) เป็นต้น

กรณีเป็นภาวะร้อนเย็นพันกัน แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกัน เท่าที่รู้สึกสุขสบาย เบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง

สาเหตุร้อนหรือร้อนเย็นพันกันตีกลับเป็นอาการเย็น (เย็นหลอก)

เมื่อใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแก้ อาการจะยิ่งแย่ไปกว่าเดิม แต่พอใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นกลับรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ก็ให้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น เพราะต้นเหตุเกิดจากร้อน ถ้าใช้ร้อนเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ก็ให้ใช้ร้อนเย็นผสมกัน แสดงว่าต้นเหตุเกิดจากร้อนเย็นพันกัน

สาเหตุเย็นหรือร้อนเย็นพันกันตีกลับเป็นอาการร้อน (ร้อนหลอก)

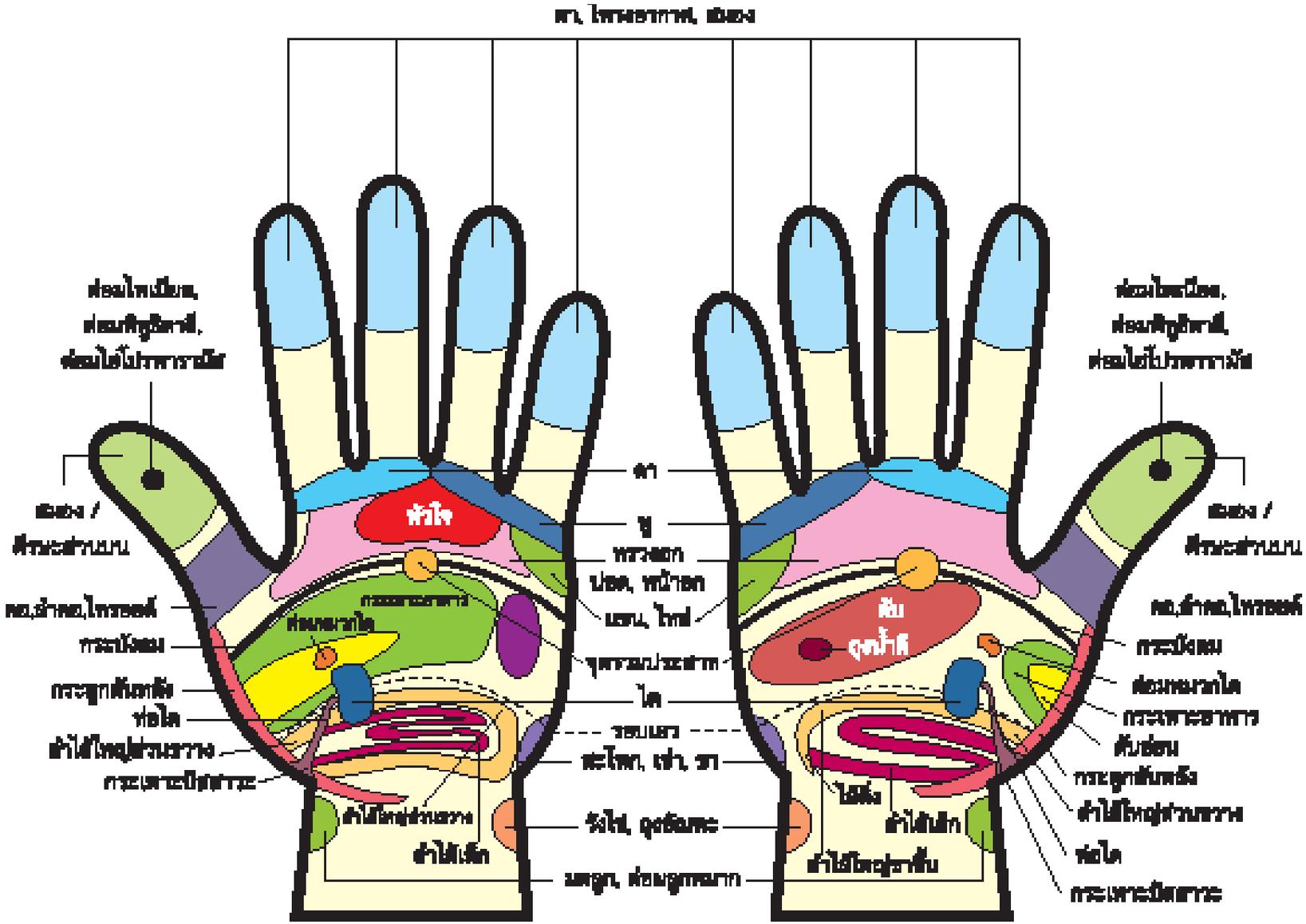
เมื่อใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแก้ อาการจะยิ่งแย่ไปกว่าเดิม แต่พอใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนกลับรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ก็ให้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน เพราะต้นเหตุเกิดจากเย็น ถ้าใช้ร้อนเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ก็ให้ใช้ร้อนเย็นผสมกัน แสดงว่าต้นเหตุเกิดจากร้อนเย็นพันกัน

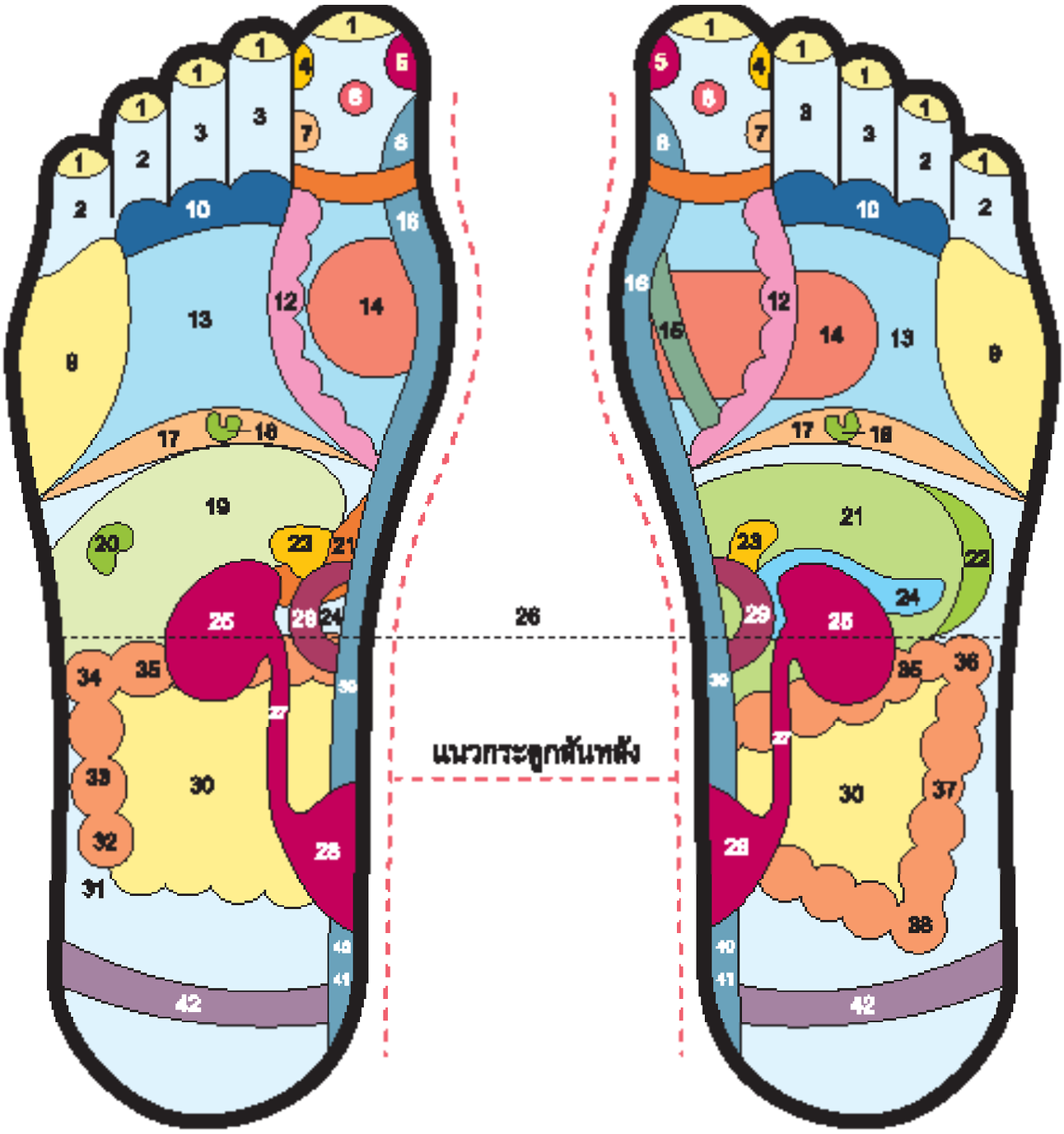
กลไกการถอนพิษ

ร่างกายมีธรรมชาติของการระบายพลังงานที่เป็นพิษจำนวนมากออกทางมือเท้าอยู่แล้ว จะเห็นได้ว่าแพทย์โบราณหลายประเทศมีการกดจุดหรือขูดระบายพิษจากมือและเท้า หรือเมื่อเราใส่ถุงมือ ถุงเท้า รองเท้านานๆ มักจะรู้สึกไม่สบายตัว เนื่องจากพิษระบายออกไม่ได้ ดังนั้น เมื่อคนเราใช้มือและเท้าในกิจวัตรประจำวัน กล้ามเนื้อเส้นเอ็นที่มือและเท้ามักก็จะเกิดสภาพแข็งเกร็งค้าง ทำให้ขวางเส้นทางการระบายพิษจากร่างกาย การแช่ในน้ำอุ่นจะช่วยให้เส้นเลือดขยายกล้ามเนื้อเส้นเอ็นที่แข็งเกร็งค้างคลายตัว พลังงานที่เป็นพิษในร่างกายจึงระบายออกได้ดี ทำให้สุขภาพดีขึ้น

การแช่เกิน ๓ นาทีหรือเกิน ๓ รอบ มักทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียไม่สบาย เนื่องมาจากพลังงานความร้อนเคลื่อนเข้ามากเกินความสมดุลกลายเป็นพิษร้อนที่ร่างกายต้องเสียพลังขับออก จึงมักเกิดอาการดังกล่าว ซึ่งเป็นผลเสียต่อร่างกาย โดยเฉพาะในกลุ่มคนที่มีภาวะร่างกายปกติหรือมีภาวะร้อนเกินหรือมีภาวะร้อนและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน แต่การแช่ในน้ำอุ่นที่นานกว่านี้เท่าที่รู้สึกสบายจะเป็นผลดีต่อผู้ที่มีภาวะเย็นเกิน

กรณีไม่สบายในส่วนต่างๆ ที่ถูกน้ำได้ก็ใช้หลักการเดียวกัน โดยเฉพาะถ้าไม่สบาย เป็นโรคในช่วงหัวเข่าถึงหน้าอก การแช่สะโพกในกาละมังหรือภาชนะใหญ่ จะช่วยลด/แก้ปัญหาได้มาก โดยใช้สมุนไพรที่ถูกกัน แช่ตามหลักการเดียวกัน แต่พบว่ามีเทคนิคเพิ่มเติมก็คือ ถ้าต้องการแช่สะโพกนาน ให้ใช้ผ้าชุบน้ำที่รู้สึกสบายพันศีรษะไว้ด้วย เพราะเมื่อร่างกายได้ระบายพิษออก เซลล์จะมีกำลังซึ่งมักระบายพิษมาออกที่ศีรษะ และพลังงานส่วนเกินของสมุนไพรก็มักจะระบายมาออกที่ศีรษะ ถ้าพิษระบายออกไม่ทัน จะทำให้รู้สึกไม่สบาย การใช้ผ้าชุบน้ำที่รู้สึกสบายพันศีรษะไว้จะช่วยระบายพิษได้เร็ว ทำให้ไม่เกิดอาการไม่สบาย


ตา, ไหล่ขวาทางหน้า, เข่าขวา
ต่อมไพเนียล,
ต่อมพิทูอิทารี่,
ต่อมไร้ท่อประสาทอัตโนมัติ
เข่าขวา /
ตำแหน่งสำคัญขวา
คอ,ลำคอ,ไหล่ขวา
กระบังลม
กระดูกสันหลัง
ท่อไต
ลำไส้ใหญ่ส่วนขวาง
กระเพาะปัสสาวะ
ตับอ่อน
ต่อมหมวกไต
กระเพาะอาหาร
หัวใจ
ตา
ปอด, หน้าอก
ม้าม, ไหล่
จุดสะท้อนประสาท
ไต
ขอบเอว
สะโพก, เข่า, ขา
ข้อเท้า, จุดสิ้นสะโพก
มดลูก, ต่อมลูกหมาก
ต่อมไพเนียล,
ต่อมพิทูอิทารี่,
ต่อมไร้ท่อประสาทอัตโนมัติ
เข่าขวา /
ตำแหน่งสำคัญขวา
คอ,ลำคอ,ไหล่ขวา
กระบังลม
ต่อมหมวกไต
กระเพาะอาหาร
ตับอ่อน
กระดูกสันหลัง
ลำไส้ใหญ่ส่วนขวาง
ท่อไต
กระเพาะปัสสาวะ
ตับ
ถุงน้ำดี
ไส้ติ่ง
ลำไส้เล็ก
ลำไส้ใหญ่ขาลง
มือซ้าย
มือขวา



1. ศีรษะ
2. จู
3. คา
4. Temple
5. ต่อมไพเนียล, ไฮโปธาลามัส
6. ต่อมใต้สมอง
7. คอ
8. กระดูกสันหลัง
9. ไหล่, แขน
10. Neck/Helper to Eye, Inner Ear
11. ต่อมไทรอยด์, ต่อมพาราไทรอยด์
12. หลอดลม
13. ปอด,หลอดลม
14. หัวใจ
15. หลอดอาหาร
16. แนวกระดูกสันหลังส่วนคอ
17. กระเพาะอาหาร
18. จุดลมประสาท
19. ตับ
20. จุดน้ำดี
21. กระเพาะอาหาร
22. ม้าม
23. ต่อมหมวกไต
24. ตับอ่อน
25. ไต
26. Waist Line
27. ท่อไต
28. กระเพาะปัสสาวะ
29. ลำไส้เล็กส่วนต้น
30. ลำไส้เล็ก
31. ไส้ติ่ง
32. Ileocecal Valve
33. ลำไส้ใหญ่ขาขึ้น
34. ตับ
35. ลำไส้ใหญ่ส่วนกลาง
36. ม้าม
37. ลำไส้ใหญ่ขาลง
38. Sigmoid Colon
39. Lumbar Spine
40. Sacral Spine
41. กระดูกก้นกบ
42. ประสาทไซแอติค

แชร์ประสบการณ์จากติ๊นา จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ผู้บำเพ็ญฐานแช่มือแช่เท้าในค่ายสุขภาพหลายๆค่าย

ปกติถ้าอยู่ในค่ายสุขภาพ เราก็จะมีกากหรือเศษสมุนไพรที่เหลือจากการทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดไว้ดื่มอยู่แล้ว เราก็นำกากหรือเศษสมุนไพรที่เรามีมาต้ม อาจจะเพิ่มสมุนไพรอื่นๆ อีกเช่น ใบมะขาม ใบมะยม ใบชมพู่ ใบหนาด ใบส้มป่อย รวมทั้งเปลือกผลไม้ที่ล้างสะอาดเช่น เปลือกข้าวโพด เปลือกสับปะรด เปลือกแตงโม เปลือกมังคุด หยวกกล้วย ใบกล้วย ก้านกล้วย มีอีกมากมายที่เขียนไม่หมด ทดสอบดูว่าสมุนไพรชนิดไหนหาง่ายและถูกกับตัวเรา ทั้งสมุนไพรฤทธิ์ร้อนและฤทธิ์เย็นคูตามสภาพร่างกายของแต่ละคน ประกอบกับสภาพอากาศว่าเป็นสภาพแบบใด อาจนำมาผสมกันได้

**** ข้อระวัง** สำหรับผู้ป่วยเบาหวานและผู้ที่ชาตามปลายมือปลายเท้า ควรมีผู้ทดสอบความอุ่นของน้ำ หากจะทดสอบเองให้ใช้ข้อศอกจุ่มที่น้ำแทนมือและเท้า เพื่อทดสอบความอุ่น เนื่องจากผู้ป่วยเบาหวานและผู้ที่ชาตามปลายมือและเท้า จะรับอุณหภูมิได้ช้าอาจได้น้ำที่ร้อนเกินไป

ข้อควรระวังในขณะแช่มือและเท้า

ถ้าแช่มือแช่เท้าแล้วรู้สึกมีอาการไม่สบายมากขึ้นต่างจากก่อนแช่ ให้หยุดการแช่ก่อน

อาการที่อาจเป็นได้คือ วิงเวียนศีรษะ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ เป็นต้น นอกจากนี้ผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันสูงควรจะมีคนอยู่ใกล้ๆ หากมีความดันขึ้นระหว่างแช่ เพราะตัวท่านอาจจะไม่ถูกกับสมุนไพรที่ต้มในครั้งนั้นๆ ทำไมต้องแช่ ๓ นาที ยกขึ้น ๑ นาที ทำทั้งหมด ๓ รอบ

ตามการเก็บสถิติข้อมูลในการทำค่ายสุขภาพพบว่าการแช่ประมาณ ๓ นาที กล้ามเนื้อบริเวณปลายมือปลายเท้าที่มีอาการ เกร็งแข็งค้าง จากการทำงานในชีวิตของคนเราทำให้ไม่สามารถขับพิษออกตามปลายมือและปลายเท้าได้ พอเราแช่มือและเท้าในน้ำสมุนไพรอุ่น น้ำอุ่นจะช่วยเปิดรูขุมขน ช่วยให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็นที่เกร็งแข็งค้างอ่อนตัวลง ที่สำคัญหลอดเลือดตามปลายมือและเท้าก็จะขยายตัวด้วย สามแรงประสานแบบนี้ พิษที่อยู่ในร่างกายเราจะออกมาจากร่างกายได้อย่างไร

เมื่อแช่ครบ ๓ นาทีก็ยกมือและเท้าออกจากภาชนะ เพื่อให้หลอดเลือดหดตัวสักครู่ แต่ในขณะที่เรายกมือนี้ พิษและพลังในร่างกายเราจะยังวิ่ง วิ่ง วิ่ง มารอตามปลายมือปลายเท้าอยู่ เมื่อครบ ๑ นาที ก็กลับมาแช่มือและเท้าใหม่ (อาจจะเติมน้ำสมุนไพรเพื่อเพิ่มความอุ่นของน้ำหรือไม่ต้องเติมก็ได้

พอแช่รอบที่สองนี้บางท่านจะจับอาการเหมือนมีอะไรวิ่งออกตามปลายมือปลายเท้าได้ ก็ทำต่อไปจนครบ ๓ รอบ ถ้าเป็นไปได้ ก่อนแช่มือแช่เท้า ควรถอดแหวน กำไลข้อมือข้อเท้าออก เพื่อไม่ให้ไปกั้นการขับพิษตามร่างกาย

คำถามยอดฮิต

๑. ถ้าไม่มีสมุนไพรเลย จะทำอย่างไร

ตอบ ก็แช่น้ำอุ่นโดยไม่มีสมุนไพรก็ได้

๒. สัปดาห์หนึ่งควรแช่กี่ครั้ง

ตอบ คนปกติประมาณ ๑-๓ ครั้งต่อสัปดาห์ หากต้องการแช่นานอาจแช่ ๑๕-๒๐ นาที โดยนำผ้าชุบน้ำธรรมดามาโพกศีรษะไว้ เพราะผ้าชุบน้ำจะช่วยระบายความร้อนที่ศีรษะออกได้ อาจเพิ่มจำนวนครั้งได้ ดูความสบายเป็นหลัก

๓. แช่เวลาไหนดี

ตอบ ส่วนใหญ่แช่ตอนเช้าจะกระปี้กระเป่า แช่ตอนเย็นจะหลับสบาย แต่ถ้ามีอาการไม่สบายตอนไหนและพร้อมจะแช่ก็ทำได้เลย

๔. นอกจากแช่มือและเท้า เราแช่อะไรได้อีก

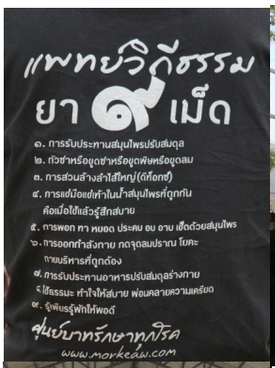
ตอบ มีอาการปวดหรือไม่สบายบริเวณไหนก็แช่บริเวณนั้น เช่น เข่า สะโพก เอว หลังเป็นต้น

โดยหาภาชนะที่พอเหมาะมา แล้วต้มสมุนไพรที่กล่าวมาแล้ว ผสมให้อุ่นสบาย โดยจะใช้วิธีแช่ ๓ นาที ยกขึ้น ๑ นาที ทำทั้งหมด ๓ รอบก็ได้ หรือจะแช่นานกว่านั้นตามความสบาย

จากประสบการณ์ที่ได้รับใช้บำเพ็ญบุญฐานนี้ มีผู้ป่วยหลายท่านที่มีอาการไม่สบาย พอแช่มือแช่เท้าแล้วอาการดีขึ้น

กรณีผู้ป่วยมะเร็งที่ปากมดลูก มีอาการปวดมาก ก็ได้ลองแช่สะโพก เพียงไม่นานอาการปวดก็ทุเลา นอกจากนี้ก็มีผู้ป่วยที่คันช่องคลอด พอแช่สะโพกแล้วก็อาการดีขึ้น ลองดูนะคะทำง่ายๆ ได้ผลดี

ประกาศนโยบายแพทย์วิถีธรรมปี ๒๕๕๙



๑. การขับเคลื่อนงานแพทย์วิถีธรรม *จะเน้นการรวมกันปฏิบัติงานเพื่อโจมตีกิเลสของตัวเองและผู้อื่น เน้นคุณภาพในการลดกิเลส จุดไหนทำลึกได้ให้ลึก คือทำค่ายใหญ่ (๓-๗ วัน) ลึกไม่ได้ก็ทำกว้างไป (ค่าย ๑ วัน) แล้วประชาสัมพันธ์ส่งคนเข้าอบรมค่ายใหญ่ เน้นรวมกันให้มากขึ้นเพื่อเป็นพลังลดกิเลส*

๒. นโยบายการขับเคลื่อนงานแพทย์วิถีธรรม *คือ ไม่ต้องผลักดัน ให้เคลื่อนไปเท่าที่เขาเชื่อมมา คนมีศรัทธาด้วยปัญญาเขาจะเข้ามาเชื่อมเอง*

๓. ทิศทางจิตอาสา คือ

๓.๑ งดขายสินค้าของตนให้ส่วนกลาง ยกเว้นที่คณะกรรมการอนุมัติบางกรณีบางคราว

๓.๒ ให้ช่วยส่วนกลางในการผลิตของส่วนกลาง

๓.๓ ให้มีทิศทางในการช่วยกันทำตลาดวิถีธรรมในศูนย์ของ พวธ.หรือชุมชนของชาวบ้านทั่วไป เพื่อเอื้อให้จิตอาสาที่ต้องการเสียสละและจิตอาสาบางรายที่ยังต้องเลี้ยงชีพตัวเอง โดยใช้ราคาบุญนิยม ๔ ระดับ

๔. เน้นใช้การปฏิบัติเทคนิค ๙ ข้อ (ยา ๙ เม็ด)ของ พวธ.เป็นหลักในชีวิต *ด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่น พึ่งตนได้ แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ แต่ก็อาจใช้วิธีการอื่นเสริมตามความเหมาะสมโดยใช้หลักลางเนื้อชอบลางยา*

๕. จิตอาสา เน้นให้ผู้ที่มาดูแลสุขภาพนั้น พึ่งตนเองเป็นหลัก ไม่เน้นเข้าไปดูแล *ยิ่งเราเข้าไปดูแลมากเท่าไหร่ เขาจะอ่อนแอมากขึ้นๆ จะเกิดเป็นภาวะพึ่งพิง เขาจะไม่มั่นใจในตัวเอง แต่จะมั่นใจในตัวเราแทน และจะเป็นการเพิ่มกิเลสเพิ่มอัตตาให้เขา พอไม่มีใครเอาใจก็จะยิ่งแย่ใหญ่ ถ้าจำเป็นค่อยลงมือช่วยเป็นครั้งคราวแต่ไม่ใช่ประจำ ไม่รับผู้ป่วยหนักถ้าไม่จำเป็นจริงๆ*

๖. ให้ใช้คำว่า ***"สมุนไพรฤทธิ์เย็น"*** หรือ ***"สมุนไพรเย็น"*** แทนคำว่า **คลอโรฟิลล์**

๗. ให้ประชาสัมพันธ์และช่วยกันสร้างเครือข่ายเกษตรอินทรีย์วิถีธรรม

๘. ***การจัดทำค่ายทุกค่าย*** ต้องได้รับการอนุมัติรับรองจากเครือข่ายโดย เครือข่ายภาคจะออกหนังสือรับรองให้

๙. ให้นักเรียนแพทย์วิถีธรรม รายงานสภาวธรรม ส่งไปที่ google drive

๑๐. ***นโยบายการศึกษา***

• นักศึกษา ป เอก - ป โท ที่สถาบันการศึกษาต่างๆ ที่กำลังศึกษาอยู่ที่มีความก้าวหน้าก็ให้เรียนต่อ ส่วนที่ไม่มีความก้าวหน้าให้พิจารณาหาสถานที่เรียนแห่งใหม่

• ให้ปรับหลักสูตรแพทย์วิถีธรรม ๗ ปี เป็นระดับ "ปัญญาตรี"

• มีนโยบายตั้ง "สถาบันวิชชาราม" สอนระดับ"ปัญญาตรี โท เอก แนวโลกุตระ" หลักสูตรจิตอาสาวิถีธรรม สาขาต่างๆตามความถนัด เช่น สุขภาพ กสิกรรม พาณิชย์ และอื่นๆ เป็นต้น

๑๑. ไม่ให้จิตอาสาเผยแพร่สูตรการทำยาหม่อง/ น้ำมันเขียว

๑๒. กองบุญส่วนกลาง

๑๒.๑ ให้มีกองบุญส่วนกลางระดับภาค มีกรรมการกองบุญภาค ถือมติของส่วนกลางเป็นสูงสุด เพื่อให้คนทั้งภาคมาร่วมบำเพ็ญอย่างบริสุทธิ์

๑๒.๒ จังหวัดไหนที่มีหมู่มวลพอสมควรควรตั้งเป็นกองบุญจังหวัด มีกรรมการกองบุญจังหวัด (ในจังหวัดถ้ายังไม่พร้อมก็ยังไม่ต้องตั้งกองบุญจังหวัด ไม่ต้องรีบร้อนไม่ต้องใจร้อน) การบริหารจัดการกองบุญจังหวัดทำได้ 2 แบบ คือ

๑๒.๒.๑ กองบุญจังหวัด ยกให้ภาคบริหาร

๑๒.๒.๒ กองบุญจังหวัด บริหารโดยจังหวัดเอง

๑๒.๓ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมต้องมีสังกัด จิตอาสาที่ไม่มีสังกัด ก็ยังไม่ใช่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

๑๒.๔ ถ้าเกิดปัญหาให้ปรึกษาจังหวัด และภาค ตามลำดับ ถ้ายังแก้ปัญหาไม่ได้ให้นำข้อมูลปรึกษาอาจารย์หมอเขียว

ธรรมะเพชรจากใจเพชร

@มติหมู่คือธรรมะ มติกูคืออธรรม มติหมู่คือความเจริญ มติกูคือความเสื่อม มติหมู่คือความสุข มติกูคือความทุกข์
@วางไม่ได้ก็สุขไม่ได้ ชีวิตก็เป็นทุกข์
@การลดกิเลสเป็นประโยชน์สูงสุดในชีวิต
@ต้องไม่เกรงใจในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง
@งานจิตวิญญาณเป็นงานที่ยากที่สุด แต่เจริญและประเสริฐสูงสุด จะสำเร็จได้ต้องมีการดูแลอย่างต่อเนื่อง
@จงกลัวการเอาแต่ใจตัวเอง
@ใครเข้าใจเราผิด ให้เราลดอัตตา ยอมให้คนเข้าใจผิดให้ได้ จึงจะพ้นทุกข์ได้
@ไม่ใช่เรื่องเสียหายที่พังที่ล้มเหลว แต่การพังการล้มเหลวเป็นองค์ความรู้ เป็นความงดงาม การที่เราพลาดพลั้งแล้วตั้งหลักใหม่คือเราไม่พลาด แต่ถ้าเราพลาดแล้วเราท้อแท้นั่นคือเราพลาด
@ฤทธิ์ของอธิศีลทำให้เกิดความเจริญ
@อธิศีลทำให้เกิดความเสียหายน้อย เกิดความเจริญได้มาก
@อธิศีลจะออกฤทธิ์ดูดคึงคนดีเข้ามา คัดคนไม่ดีออกไป

ใจเพชร กล้าจน
๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๘

การขับเคลื่อนเครือข่าย
การแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศ

นโยบายข้าววิถีธรรม

เป็นนโยบายเดียวกับที่พ่อครูให้กับทางบุญนิยม

“ไม่มีการทำกำไรแม้เสี้ยวสลึง ขาดทุนกับเสมอตัวเท่านั้น”
ห้ามมีกำไรเด็ดขาด หากมีกำไรให้เอามาทำอาริยะต่อ
ให้มีแต่เท่าทุน/เสมอและขาดทุนเท่านั้น
แล้วคนส่วนใหญ่ยากจน คนจนมากกว่าคนรวย
ถ้าข้าวราคาแพง คนรวยซื้อกินได้แต่คนจนซื้อกินไม่ได้
ถ้าข้าวราคาแพง คนจนจะเดือดร้อน
ข้าวต้องราคาถูกที่สุด และชาวนาผู้ผลิตข้าวก็ต้องอยู่ได้

ข้าวเก่า คือ ข้าวที่เก็บไว้นานค้างปีหรือเก็บเกี่ยวมากกว่า ๔-๖ เดือน แล้วจึงค่อยนำมาขัดสี เมล็ดข้าวจะมีสีขาวขุ่น มีรอยแตกหักบ้างเล็กน้อย เมื่อนำไปซาวกับน้ำ น้ำจะขาวขุ่น มีรอยแตกหักจะขึ้นหม้อดี เมล็ดข้าวไม่เกาะติดกัน เพราะมียางข้าวน้อยและจะแข็งกว่าข้าวใหม่

ข้าวเก่าหุงรับประทาน อาหารไทยอร่อยมาก เพราะอาหารไทยส่วนใหญ่เป็นประเภทแกง เมื่อรับประทานคู่กับข้าวเก่าที่แข็ง ข้าวจะไม่เละเคี้ยวมัน และเหมาะมาทำข้าวผัดหรือข้าวแช่เพราะเมล็ดข้าวร่วน

ข้าวใหม่ คือ ข้าวที่พึ่งเก็บเกี่ยวมาไม่นานแล้วนำมาขัดสี เมล็ดข้าวจึงมีสีขาวใส จมูกข้าวยังติดกับเมล็ดข้าวอยู่บ้าง เวลานำไปซาวน้ำซาวข้าวจะค่อนข้างใส หุงไม่ค่อยขึ้นหม้อ เมล็ดข้าวเกาะติดกันเป็นก้อนและค่อนข้างแฉะ เพราะมียางข้าวมาก แต่มีกลิ่นหอมกว่าข้าวเก่า นิยมนำมาทำเป็นข้าวต้มหรือโจ๊ก

ที่มา: กลุ่มอุตสาหกรรมแปรรูปข้าว จังหวัดพิษณุโลก. "การพัฒนาการผลิตข้าวใหม่ให้เป็นข้าวเก่า" ในความรู้ไม่ลับ นำสู่การเพิ่มศักยภาพทางธุรกิจ กรมส่งเสริมอุตสาหกรรม.
สืบค้นจาก http://www.dip.go.th/Portals/0/cluster/การพัฒนาการผลิตข้าวใหม่ให้เป็นข้าวเก่า.pdf

"ยุทธการผีเสื้อขยับปีก"

ยุทธ	หาญกล้า	ระคม	พี่น้อง
การ	สำคัญ	เพื่อมวล	มนุษยชาติ
ผี	แห่งธรรม	รวมตัว	กอบกู้
เสื้อ	บินว่อน	ทั่วท้อง	เวหา
ขยับ	ส่งสาร	รหัสบุญ	พวกพ้อง
ปีก	แข็งกล้า	เหินสูง	ห้าวหาญ
สะ	สมบุญ	เป็นทุน	เก็บแต้ม
เทือน	เลื่อนลั่น	เป็นทิว	สุดตา
จักรวาล	ยอมยล	ผลบุญ	แห่งธรรม

"คิดช่วยฟ้า"

ผีเสื้อขยับปีก

ตลาดวิถีธรรมสัญจร

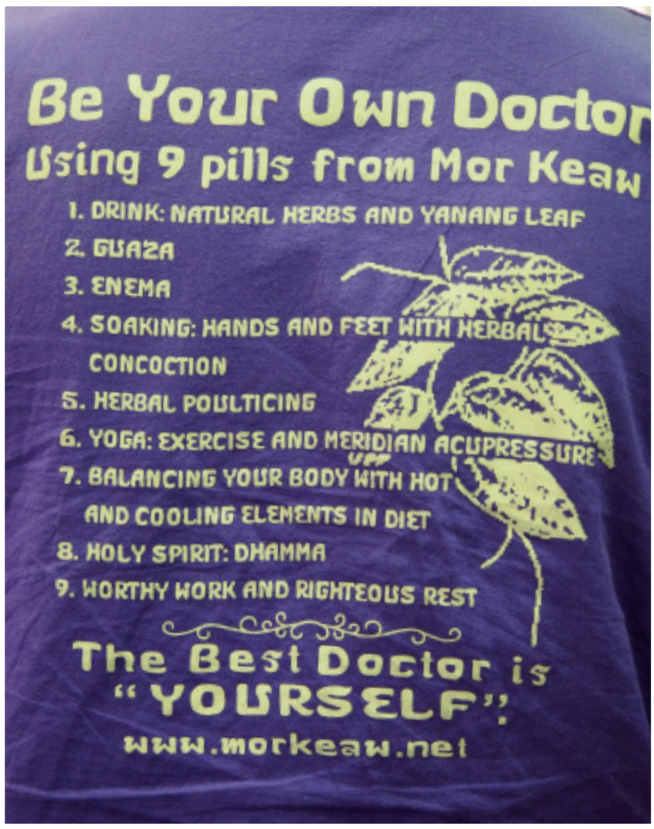
ตามหาพี่น้อง ส่งสัญญาณไปแล้วกว่า 30 นัด

- เหมืองทอง(เอ็ครา) วัดเขาดิน (จ.พิจิตร)
- หอนาฬิกา (จ.อำนาจเจริญ)
- วัดเลียบ (จ.สงขลา)
- ศิริราชวิถีธรรม (จ.กรุงเทพฯ) 3 ครั้ง
- ชุมชนดอยรายปลายฟ้า (จ.เชียงราย)
- กุ่งน้ำไก หัวหิน (จ.ประจวบคีรีขันธ์)
- สวนบุญผักพืช คลอง13 (จ.ปทุมธานี)
- โรงเรียนผู้นำ (จ.กาญจนบุรี)
- ชุมชนศาลีอโศก (จ.นครสวรรค์)
- วัดเกตการาม (จ.สมุทรสงคราม)
- งานราชภัฏฯ (จ.ภูเก็ต)
- ศูนย์ประชุมมนทิกา (จ.ลพบุรี)
- ชุมชนกะเลธรรม (จ.ตรัง)
- เทศบาลท่าชนะ (จ.สุราษฎร์ธานี)
- วัดป่าแสงอรุณ (จ.ขอนแก่น)
- วัดคลองวาฬ (จ.ประจวบคีรีขันธ์)
- โรงพยาบาลบ้านหมอ (จ.สระบุรี)
- โครงการกสิกรรมไร้สารพิษวังน้ำเขียว (จ.นครราชสีมา)
- สวนธรรมธาราศัย (จ.นครสวรรค์)
- เรือนจำชั่วคราว โคกตาปัน (จ.สุรินทร์) 3 ครั้ง

- ตลาดวิถีธรรมในค่ายสุขภาพ ณ สวนป่านาบุญ 1,2,3 ทุกครั้ง เริ่มตั้งแต่มกราคม 2558 ประมาณ 20 ครั้ง

ของดี ราคาถูก ซื่อสัตย์ มีน้ำใจ

"จริงใจ ไมตรี มีอภัย"



๑. ค่ายสุขภาพวันที่ ๗-๑๑ กันยายน ๒๕๕๘
ที่ วัดธัมมาราม ชิคาโก ผู้เข้าค่ายประมาณ ๒๓๙ คน

๒. ค่ายสุขภาพ + พระไตรปิฎก วันที่ ๑๔ - ๑๘ กันยายน ๒๕๕๘
ที่ วัดมงคลรัตนาราม แทมป้า ฟลอริด้า ผู้เข้าค่ายประมาณ ๑๕๗ คน
(มีตลาดวิถีธรรมในค่าย ครั้งแรกใน ตปท.)

๓. ค่ายสุขภาพวันที่ ๒๑ - ๒๕ กันยายน ๒๕๕๘ ที่ วัดพุทธาวาส ฮุสตัน เท็กซัส ผู้เข้าค่ายประมาณ ๑๓๓ คน (มีตลาดวิถีธรรมในค่าย ครั้งที่สองใน ตปท.) ค่ายที่ฟลอริด้าและฮุสตันมีการเรียนพระไตรปิฎกและรับสมัครนักศึกษาแพทย์วิถีธรรม รวมทั้งหมด ๖๕ คน

๔. ค่ายสุขภาพวันที่ ๒๖-๒๘ กันยายน ๒๕๕๘ ที่ วัดนิวยอร์คธัมมาราม นิวยอร์ค มีผู้เข้าค่ายประมาณ ๒๖๒ คน

ตามรอยบาทพระศาสดา
ค่ายพระไตรปิฎก
จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมธรรม (แฟนพันธุ์แท้) ครั้งที่ ๑๒
รุ่นรวมญาติ พิฆาตมาร

วันที่ ๑๙–๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๘
สวนป่านาบุญ ๑
อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร

วันที่ ๒๓–๒๔ พ่อครูท่าน สมณะ และสิกขมาตุ ได้มาเอื้อไออุ่นให้กับจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม บิณฑบาตรเช้าวันที่ ๒๔

สวดมนต์เช้าและทบทวนธรรม

ช่วงที่ ๑

วันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๘

@หนึ่งชีวิตที่เข้าใจธรรมะก็คุ้มเกินกว่าคุ้มตีค่าไม่ได้ และจะไม่คุ้มเลยถ้าเราไม่ช่วยเขาแม้แต่คนเดียวที่เขามีโอกาสจะพ้นทุกข์
@คนที่เขาช่วยคนให้ได้ความสุขโลกียะได้ทั้งมหาจักรวาล ก็ไม่มีคุณค่าอะไร มีแต่นรก แต่คนที่ช่วยคนให้ได้สุขโลกุตระเพียงคนเดียว มีคุณค่าสูงสุดในมหาจักรวาล
@สมบัติอันล้ำค่าอย่างแท้จริงของมนุษยชาติคือมิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี
@มั่นคงแบบโลกียะคือพินาศ
@ผู้ไม่เพิ่มอธิศีลคือผู้เบียดเบียนตัวเอง
@ความประมาทคือเส้นทางของความทุกข์ความตาย ตายไปจากความสุข
@สัจจะคือจิตวิญญาณของคนในโลก ทุกคนต้องการความสุข
@ทุกครั้งที่เราเสพสุขโลกียะ ไม่ใช่แค่เราจะได้รับทุกข์จากโลกียะ แต่จะต้องได้รับวิบากที่ไปเหนี่ยวนำให้ผู้อื่นเสพตามทุกครั้ง ต้องรับด้วย เช่น เราเสพสุขอยู่ที่บ้านไม่ได้เบียดเบียนใคร แต่จริงๆ นอกจากเราจะทำประโยชน์ให้กับตนเองและผู้อื่นได้น้อยลงแล้วก็ยังเป็นการเหนี่ยวนำให้ผู้อื่นอยากเป็นตามอยากทำตาม เป็นการเบียดเบียนตัวเองและผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา
@อย่าทำตัวอย่างที่ไม่ดีเพราะทุกตัวอย่างมีผลต่อคนอื่นทั้งหมด
@เรารวย มันทำให้คนอื่นซวย
@อยู่อย่างพอเพียง เลี้ยงชีพด้วยความดี นี่คือความมั่นคงทุกมิติของแพทย์วิถีธรรม
@พลังที่จัดการทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตมนุษย์คือกรรม
@กรรมคือ after shock คือทำอะไรไม่ว่าดีไม่ดีจะมีผลต่อเนื่องๆ
@ความร่ำรวยคือความเสียเวลาของชีวิต
@ความร่ำรวยคือความเสียเวลาไปกับนรก
@ความร่ำรวยคือสุขแบบทุกข์มหาศาล จะเอาไปทำไม
@ถ้าเราไปทำรวยจะทุกข์ทั้งจากความรวยและจากความจน
@กิเลสลดยากที่สุดในโลก แต่มีประโยชน์ที่สุดในโลก
@ถ้าอยากรวย อย่ารวย จนไว้ ทำความดีเข้าไป ลดกิเลสลงไป ไม่ต้องอยากรวย แล้วก็จะรวย
@ไม่อยากได้ยิ่งได้ แต่ยิ่งอยากได้ยิ่งไม่ได้
@ให้โดยอยากได้ไม่ได้ ให้โดยไม่อยากได้จะได้ ให้ทั้งหมดได้ทั้งหมด
@การให้ที่มีคุณค่าที่สุดคือการให้แรงกาย แรงใจ แรงปัญญา แรงบารมี แรงความสามารถ
@ สิ่งที่มีฤทธิ์แรงที่สุดในโลกในการสร้างสรรประโยชน์ให้กับตนเองและผู้อื่น คือการให้แรงกาย แรงใจ แรงปัญญา แรงบารมี แรงความสามารถ

ช่วงที่ ๒

วันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๘

@มารคือกิเลสในใจเรา
@คนจะหายโรคได้เร็วต้องไม่หวั่นไหว
@ความหวั่นไหวเป็นโรค ความไม่หวั่นไหวคือความไม่มีโรค
@ความหวั่นไหวเป็นศัตรูอันเลวร้ายของสุขภาพ
@ความหวั่นไหวเป็นศัตรูหมายเลข ๑ ของสุขภาพ
@กิเลสสู้ยากที่สุดในโลก แม้ยากก็ต้องสู้ เพราะเป็นสิ่งจำเป็นที่สุดและดีที่สุดในโลก
@กิเลสคือความกลัว
@ความไม่หวั่นไหวคือ อานิสงค์ของการทำความดีไปด้วยลดกิเลสไปด้วย
@การทำความดีไปด้วยลดกิเลสไปด้วยทำให้การทำสมดุลร้อนเย็นออกฤทธิ์ได้ยาวนานเป็นยาที่เร็วและแรงที่สุดในโลก
@กิเลสจะนำภัยทุกอย่างมาใส่ชีวิต
@จิตใจเป็นสุขคือจิตใจที่ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งใดๆ ผาสุกผ่องใสที่ไม่เสียดายโลกียสุขเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง
@ผู้ที่ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ใดๆ เลยคือพระอรหันต์
@จุลศีลจะเป็นตัวดักกิเลสทุกตัว แล้วมารจะปรากฏตัวในรูปอุปกิเลส ๑๖ เพื่อให้เรากำจัดได้ถูกตัว
@ร่างกายไม่ได้มีไว้โชว์ ไม่ได้มีไว้เสพ แต่มีไว้เพื่อทำความดีช่วยเหลือผองชนและหมู่สัตว์ และลดกิเลส
@สุขลวงคือสินบนจากกิเลส ที่จ้างให้เราทำชั่ว

ช่วงที่ ๓

วันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๘

@ความประมาท แปลว่ากิเลสเพิ่ม
@ความประมาท คือการไม่เพิ่มอธิศีล
@คนไม่เพิ่มอธิศีล คือคนพอกกิเลส
@สุรา แปลว่าเมา เมาความโลภความโกรธความหลง
@ศีลข้อ ๑-๓ คือกาย ศีลข้อ ๔ คือวาจา ศีลข้อ ๕ คือใจ คือสภาวะจิต คือกิเลสทั้งปวงที่เราต้องกำจัด
@สงบจากกิเลสได้ ธรรมจึงปรากฏ (ปัญญาเกิด)
@ปฏิบัติอริยกันตศีลจนทำลายกิเลสได้ ธรรมจึงปรากฏ
@ไม่ประมาท ไม่ตระหนี่ มหาปเทส ๔ คือสิ่งเดียวกัน
@ผู้ที่มีโอกาสมีองค์ประกอบมีศักยภาพที่จะทำในสิ่งที่ควรทำแต่ไม่ทำ นรกจะถามหา
@ควรทำ แล้วไม่ทำ วิบากร้ายจะถามหา
@ตั้งตนอยู่บนความลำบากในขีดที่กิเลสลดได้นั้นคือ กุศลธรรมเจริญยิ่ง
@กิเลสคือศัตรูของคนทุกคนในโลก

เดินจาริกจากดอนตาลไปวัดเวินชัยมงคล ไปกลับประมาณ ๑๘.๕๐ กม.

รับปลอกแขนและบัตรจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จากพ่อครูสมณโพธิรักษ์

ช่วงที่ ๔

วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๕๘

@มารคือ เหตุแห่งทุกข์
@ทำดีไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเลวร้ายใดๆ โดยประมาณให้พอเหมาะกับสถานการณ์
@ดีโลกุตระ คือดีที่ลดกิเลสได้
@ได้ร่วมทำความดีกับหมู่กลุ่มผองชนที่ดี และลดกิเลสไปด้วย เป็นยารักษาโรคที่ดีที่สุดในโลก
@ร่วมกลุ่มกันทำความดี ร่วมกลุ่มกันลดกิเลส เป็นยารักษาโรคที่ดีที่สุดในโลก จะทำให้การทำสมดุลร้อนเย็นออกฤทธิ์ได้ยาวนานที่สุด
@บุญกุศลเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์สุขที่สุดที่คุ้มกันเราให้รอดพ้นจากอันตราย
@ไม่มีอะไรยากไปกว่าการลดกิเลสในโลกใบนี้ และไม่มีอะไรดีไปกว่าการลดกิเลสในโลกใบนี้
@คนไม่ลดกิเลสคือคนล้าหลัง
@บุคคลไม่ลดกิเลสคือคนล้าหลัง คนป่าเถื่อน คนไม่พัฒนา สร้างแต่ทุกข์และปัญหาให้กับตนเองและผู้อื่น
@เหตุผลที่ถูกต้องคือทำตามใครแล้วพ้นทุกข์หรือปล่าว พ้นทุกข์ก็ทำ ไม่พ้นทุกข์ก็ไม่ทำ
@คนโง่เท่านั้นที่ไม่ทำลายกิเลส คนฉลาดแท้ๆ เท่านั้นที่ทำลายกิเลส
@ศีล สมาธิ ปัญญา คือเครื่องทำลายกิเลส
@มารจะกลัวคนรู้จริงเท่านั้น
@มารคือวิบากและกิเลสของเรา
@มารคืออวิชชาความลังเลสงสัย
@การปราบมารต้องปราบด้วยปัญญา
@มารคือปัญญาชั่ว ธรรมคือปัญญาดี
@ถ้ามีธรรมะที่แท้จริงสัจจะที่แท้จริงมารจะยอมตาย ถ้าไม่มีธรรมะที่แท้จริง ไม่มีสัจจะที่แท้จริง มารเอาเราตาย
@ปัญญาแห่งธรรมเกิดจาก

๑. ฟังจากพระพุทธเจ้าครูอาจารย์ที่สัมมา
๒. สนทนากับหมู่มิตรดีสหายดี
๓. คิดเอาเอง

@สมาธิพุทธ คือ ความสุขที่ยั่งยืน ถ้ายังมีความทุกข์อยู่แปลว่ายังไม่มีสมาธิพุทธ
@สมาธิพุทธ คือ ใช้ปัญญาปราบมารได้
@โยนิโสมนสิการ คือ อ่านกิเลสได้ฆ่ากิเลสเป็น
@ยาที่มองไม่เห็นคือคลื่นพลังงานแห่งความดี
@การช่วยคนให้ยืดหยุ่นไปตามฐานจิตของคน
@การพิจารณาโทษของมารจะทำลายมาร
@มารทำให้ชีวิตเราและผองชนพินาศ
@ถอยเพื่อชนะ เป็นยุทธศาสตร์การเอื้อธรรมะ
@สังขารคือการปรุงแต่งทุกลีลา
@ชีวิตกินน้อยใช้น้อย แล้วหามาทำไมเยอะๆ ทั้งต้องเหนื่อยที่หามา เหนื่อยที่เป็นภาระ ใช้แรงงานและเวลาทำสิ่งที่มีคุณค่าแท้ดีกว่า
@กิเลสคือสภาพที่เป็นพิษ สภาพที่เกินความจำเป็นในชีวิต

ช่วงวันที่ ๑๙-๒๒ มีกิจกรรมให้จิตอาสาบำเพ็ญ ปลูกกล้วย เย็บมุ้ง และเคลียร์พื้นที่ไว้รอรับพ่อครูสมณะโพธิรักษ์
กิจกรรมตอนเย็น มีการแชร์ประสบการณ์ในหัวเรื่อง ปฏิบัติธรรมลดกิเลสอะไรได้บ้าง และแชร์ประสบการณ์การใช้น้ำปัสสาวะ

@กิเลส คือชีวิตที่ไม่สมบูรณ์ เป็นกาฝาก ปลิง เหลือบ ที่เกาะกินเราตลอด แล้วดูดพลังไปสร้างความรู้สึกอยาก สร้างความรู้สึกทุกข์ สร้างสุขชั่วคราวแล้วหมดไปอย่างรวดเร็ว เท่ากับไม่มีสุขนั้น มีแต่ทุกข์
@ร่างกายเราพังไปทุกครั้งที่เสพกิเลส เราจะหมดแรงไปเรื่อยๆ เต็มไปด้วยพิษและไม่มีแรง
@ใครยึดมั่นถือมั่นไม่ว่าอะไรก็ตาม มันจะดึงวิบากร้ายมา อย่าไปผูกตัวเองไว้กับทุกข์
@อย่าไปสร้างเงื่อนไขให้ใจเป็นทุกข์
@กิเลสมันไม่น่าชื่นชมหรอก มันมีแต่ทุกข์
@ประโยชน์คือสุข สุขคือประโยชน์
@โทษคือความทุกข์ ประโยชน์คือความสุข
@ให้มีความอดทนต่อการไม่เสพกิเลส
@ทุกข์ดับด้วยศีล สมาธิ ปัญญา
@บ่วงของมารคือสุขลวง

ช่วงที่ ๕

วันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๘

@มารคือชีวิตที่มันผิดที่มันสร้างวิบากร้ายให้ชีวิต
@แค่คิดไม่ดีแล้วไม่ฆ่าความคิดที่ไม่ดีนั้นทิ้งก็เป็นวิบากร้ายทันที
@การเรียนรู้มารสังยุตเป็นการเรียนรู้ลีลาของมาร วิญญาณ (ความรู้สึกนึกคิด) ของมาร ต้องจับความรู้สึกนึกคิดของมารให้ได้ แยกจิตแท้ๆให้ได้ จิตโลกุตระกับจิตโลกียะ
@กิเลสคือความคิดผิด
@อุปธิ แปลว่า กิเลสทั้งปวง
@ใจที่มีความรู้สึกเป็นทุกข์ ใจที่ยินดีกับการเสพสุขลวงคือมาร
@อย่าไปมีความสุขจากการเสพกาม
@มารคือความกลัวที่ครอบงำชีวิตมนุษย์
@มารกล้าทำในสิ่งที่เป็นอันตราย กลัวในสิ่งที่ไม่ควรกลัว (กลัวในสิ่งที่เป็นประโยชน์)
@กลัวไม่มีประโยชน์ กลัวเป็นทุกข์ คือ กลัวที่จะไม่ได้เสพกิเลสดั่งใจหมาย
@ชีวิตมนุษย์ไม่มีอะไรมีคุณค่ามากกว่าศักยภาพและความผาสุกแห่งชีวิต
@ประพฤติพรหมจรรย์ คือล้างกิเลสทำลายกิเลส
@เร่งทำความดี เร่งลดกิเลส นี่คือสมบัติที่แท้จริง
@จับอาการและปัญญาของมารให้ได้ แล้วคุยกับมารให้ชัดว่า ถ้าคิดและทำตามมาร จะเกิดทุกข์เกิดผลเสียอย่างไร การคุยกับมารว่ามารทำให้เกิดทุกข์เกิดผลเสียเป็นการทำลายมาร เช่น เราติดกาแฟ มารคือ ความรู้สึกอยากกินกาแฟ จับและฆ่าอาการอยากกินกาแฟ ไม่ใช่ไปมุ่งไปที่กาแฟว่ากาแฟมีโทษ ไปโทษกาแฟ ไปทำลายกาแฟ แต่ต้องรู้โทษของกาแฟและที่สำคัญที่สุดต้องรู้โทษของการอยากเสพกาแฟ(มาร) จึงจะทำลายมารได้
@ชีวิตมนุษย์สั้นนัก ควรรีบทำความดีและลดกิเลส
@อย่าเนิ่นช้าอย่าประมาท ให้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม หย่อนไปก็ช้า ตึงไปก็ช้า ให้สมดุลพอดีคือตั้งตนอยู่บนความลำบากกุศลธรรมเจริญยิ่ง
@ทำความดีวินาทีนี้ลดกิเลสวินาทีนี้ ไม่ต้องรอ
@คิดดี ปรารถนาดี เมตตา และอุเบกขากับคน จะทำให้นอนหลับดี

สวดมนต์ทุกเช้า

เด็กๆที่เป็นลูกหลานจิตอาสาได้เข้ามาในค่ายนี้ด้วย จิตอาสาบางท่านได้อาสาดูแลเด็กๆ ได้เรียนรู้และทำกิจกรรม เพื่อพัฒนาและหล่อหลอมจิตวิญญาน

ศาลาแก่นสุข สถานที่ใช้อบรม ที่สวนป่านาบุญ ๑

@ไม่ยินดีในกิเลส ให้ยินดีในธรรม
@ยินดีในการหยุดชั่วทำดี ในการไม่ติดยึดในสิ่งใดๆ
@ผู้มีธรรมะแล้วจะไม่หวั่นไหว
@ปฏิบัติธรรม คือจับมารให้ได้ฆ่ามารให้ได้
@มวลเยอะแต่ไม่มุ่งลดกิเลสก็คือปัญหาที่เยอะ

ช่วงที่ ๖

วันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๘

@กิเลสคือ ลามก สิ่งที่ไม่ดี น่าเกลียด ขยะแขยง
@ปุริสภาวะ คือผู้ทำลายกิเลสได้
อิตถีภาวะ คือผู้ที่ไม่สามารถทำลายกิเลสได้
@บัณฑิตคือผู้ที่ทำลายบาปทำลายทุกข์ได้
@เทวดาคือจิตที่ดีงาม
@ผู้ที่มีอิทธิบาท คือผู้มีอายุแห่งธรรม
@ประโยชน์ที่เป็นบุญเป็นประโยชน์ที่ยั่งยืนเป็นประโยชน์ที่ไม่มีทุกข์เจือ
@ประโยชน์ทางโลกุตระเป็นสุขยั่งยืนไม่มีทุกข์เจือ
@ทฤษฎีการมองความจริงตามความเป็นจริงของพระพุทธเจ้าว่า สิ่งใดเป็นโทษให้ละเสีย สิ่งใดเป็นประโยชน์ให้เข้าถึง สร้างแง่บวกให้ชีวิตอย่างเดียว เป็นการมองโลกเพื่อสร้างประโยชน์อย่างเดียว
@เวลาเราได้รับคำสรรเสริญ ระวัง ๓ เรื่อง ๑ อย่าฟู ๒. อย่ากร่างอย่าอวดดี ๓. อย่าไปดูถูกเพื่อน (ดูแคลน เหยียดหยามเพ่งโทษ) อ่านใจตัวเองว่าเวลาคนชมเรา เราชื่นใจที่ถูกชม (กิเลสโต) หรือชื่นใจที่ไม่ติดคำชม
@การดูถูกเหยียดหยามคนเป็นวิบากร้ายของชีวิต
@แพทย์วิถีธรรมใช้กฎศีลธรรมในการบริหารคน
@เที่ยวไปแต่ผู้เดียว คือ เหลือแต่จิตแท้ๆ ของตนที่ไม่มีกิเลส เพราะฆ่ากิเลสตายแล้ว
@ความไม่กลัวตายจากการสนองกิเลสไม่ยิ่งใหญ่เท่ากับทำลายกิเลสได้
@ฆ่ากิเลสได้จึงจะยิ่งใหญ่
@ทำลายชั่วทำลายทุกข์ได้ "ยิ่งใหญ่"
@ความไม่กลัวตายจากการสนองกิเลสไม่ได้ยิ่งใหญ่ ความกลัวที่จะไม่บรรลุธรรมยิ่งใหญ่กว่า ความไม่กลัวตายอันเกิดจากการทำลายกิเลสได้"ยิ่งใหญ่"
@องค์แห่งสามัคคีธรรม คือมรรคมีองค์ ๘ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ใช้ความสามัคคีในหมู่กลุ่มในการปฏิบัติ
@คนจะสามัคคีกันได้ต้องลดกามลดอัตตา
@ความสามัคคีทำให้บรรลุธรรม
@ความสามัคคี จะต้องมีสาราณียธรรม ๖ พุทธพจน์ ๗
@สาธารณโภคี (กองบุญส่วนกลาง) เป็นเครื่องขัดเกลาจิตวิญญาณ ขัดเกลากาม/อัตตาได้อย่างยอดเยี่ยม และเป็นการใช้ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงประหยัดสุด
@องค์กรใดทำความสามัคคีได้เป็นองค์กรที่คนลดกิเลสได้
@ปฏิบัติธรรมจนทำลายกิเลสได้ จะเกิดปัญญาแตกฉาน
@วิบากร้ายทำให้เศร้าหมอง
@ไม่มีอะไรมีคุณค่ากว่าความผาสุกที่ยั่งยืนที่ทุกคนเข้าถึงได้
@ทุกคนมีสิทธิ์คว้าความผาสุกที่ยั่งยืน

ช่วงที่ ๗

วันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๕๘

@อะไรขาดแคลน ทำสิ่งนั้นจะได้บุญกุศลสูงสุด
@มารจะดึงเราไปทุกข์
@ความสำเร็จในการเดินจาริกคือ ใครประมาณกำลังตัวเองได้ถูกต้อง นั่นคือความสำเร็จ (ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม) ความสำเร็จไม่ใช่ทุกคนต้องเดินถึงสวนป่านาบุญสำเร็จ
@เป้าหมายการเดินจาริกคือถึงโลกุตระ
@จาริกเพื่อปราบมารลดกามลดอัตตา ไม่ใช่เพิ่มมารเสพกามเสพอัตตา
@อดทนอย่างเป็นสุขให้ได้
@เมื่อเหยียบกรวดหินที่แหลมคม ได้ความแกร่ง ได้ใช้เวรใช้กรรม
@เวลาทุกข์ขึ้นมา เพราะเราทำมามากกว่านั้น ที่ทุกข์ไม่หายสักทีไม่หมดสักที แปลว่าเราแสบมาก เราแสบสุดๆ
@อจินไตย เกิดจากเหตุปัจจัยที่แท้จริงที่คนธรรมดารู้ไม่ได้ แต่คนที่เข้าใจธรรมะแล้วรู้ได้เข้าถึงได้
@ผู้ที่ลดกิเลสได้สู้กิเลสได้ ความทรมานจะเบากว่าที่ควรจะเป็น
@ทุกข์ทางกายแก้ไม่ยาก ทุกข์ทางใจแก้ยากที่สุด
@คนที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรมไม่มีสภาวธรรม ทุกข์ทางกายจะมีฤทธิ์มากกว่าทุกข์ที่มันเป็นจริง
@ปุถุชนเวลาทุกข์ จะหากามมาเสพ หาอัตตามาเสพ
@ความจริงจะฆ่ากิเลสได้
@ถ้าพิจารณาสิ่งใดแล้วกิเลสตาย แปลว่าสิ่งนั้นเป็นความจริงแท้
@กิเลสจะตายด้วยสัจจะจริงแท้เท่านั้น
@ถ้าล้างจิตได้จริง ไม่มีอะไรทุกข์
@อย่าให้กิเลสดูดพลังไปด้วยการทำตามใจกิเลส
@ผู้ไม่โศกเป็นสุข
@จิตที่ไม่กลัวจะคุ้มครองเซลล์ให้แข็งแรง ทำให้ร่างกายแข็งแรง
@จิตคือพลังที่สร้างทุกอย่างในชีวิตเรา
@การเติมเจโตเติมสมถะจะทำให้มารปรากฏตัว เป็นการตัดรอบเรื่องอื่น ฝึกตัดรอบกิจกรรมการงานต่างๆ วางทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นการฝึกจิต ทำให้เรามีพลังเต็มเพราะพลังไม่ได้รั่วไปกับเรื่องอื่นจะเกิดปัญญาในการทำลายและฆ่ากิเลส
@การฝึกสมถะเป็นคราวๆ จะได้วิปัสสนาด้วย แต่ต้องไปกระทบคนมากๆ ก่อนจึงจะบรรลุธรรมเร็ว
@สมถะเพิ่มพลังปัญญาในการทำลายกิเลส
@พลังหมู่ช่วยกระแทกกิเลสเราออกมา ช่วยลดกิเลสเรา
@บุญคือพลังฆ่ากิเลส
@ญาณและฌานคือพลังในการทำลายกิเลส
@ยุทธศาสตร์ในการปราบมารคือใช้หมู่มิตรดีสหายดีล่อมารมาฆ่า
@สมบัติอันล้ำค่าที่แท้จริงของมนุษยชาติคือ มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี
@อย่าฉลาดไปทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ให้ฉลาดในการทำสิ่งที่มีประโยชน์
@คนไม่ซื่อสัตย์ไม่มีทางบรรลุธรรม ต้องมีสัญชาติญาณแห่งคนตรงเท่านั้นจึงจะบรรลุธรรม

@อภิชฌาวิสมโลภะ

๑. เอามาครอบครองโดยเอามาเกินความจำเป็น เรียกว่า "โลภ"

๒. เอาสิ่งที่เป็นโทษเป็นภัยมาเสพทางหูจมูกลิ้นกายเรียกว่า "ราคะ"

๓. เสพดี

@อย่าให้มารมาสั่งให้เราหยุดเพียรให้เราท้อแท้

@อย่าทำลายประโยชน์ตนด้วยการริษยาผู้อื่น

@สละแรงกายแรงใจแรงปัญญาแรงบารมีแรงความสามารถได้บุญสูงสุด

@ช่วยกันทำดีไม่บาป แข่งกันทำดีบาป

@ช่วยกันเป็นบุญกุศลในพุทธพจน์ ๗ เป็นสิ่งที่มีค่าที่สุดในโลก

@เมื่อพบเห็นคนที่ด้อยกว่า ๑. เราก็เคยเป็นเช่นนั้นมา อย่าเหยียดหยาม อย่าชื่นชมความด้อย

๒. สักวันข้างหน้าเขาจะเป็นคนดีและมีคุณค่า

๓. ปรารถนาดี

๔. ช่วยเหลือ

๕. ปล่อยวาง

@อย่าไปชมกิเลส อย่าไปเลี้ยงมัน ค่ามันลูกเดียว

@ไม่เซียร์กิเลส เพิ่มอธิศีลขึ้นไป

@ชีวิตเราต้องฝึกจิตให้เป็นสุขตลอดเวลา

@สุขที่ดีแท้ๆ เป็นสุขจากบุญที่เราลดโลภโกรธหลง

@มีความสุขกับความไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราของเรา

@ตายมี ๒ แบบ

๑. ตายที่เป็นอกุศล คือตายเพราะสนองกิเลส ตายที่เป็นความชั่วความโง่ ตายแบบนี้ไม่เข้าท่า

๒. ตายแบบเป็นกุศล คือกล้าตายเพราะไม่เสียดายกิเลส เพราะไม่ยึดมั่นถือมั่น

@การกล้าตายที่ประเสร็ฐที่สุดในโลกคือการไม่ติดไม่ยึดอะไร

@อยู่ก็เพื่อกิเลส ตายก็เพื่อกิเลส เป็นการอยู่เป็นการตายที่ไม่ประเสริฐ อยู่เพื่อความดีตายเพื่อความดี เป็นการอยู่เป็นการตายที่ประเสิรฐ

@ยิ่งลำบากยิ่งแกร่งยิ่งแข็งแรง

@ลำบากแปลว่าแข็งแรง ลำบากแปลว่าสุข

@ลำบาก คือ ประโยชน์ ลำบากในขีดที่ไม่ทรมานเกินไป ร่างกายจะสร้างความแข็งแรง สร้างความแข็งแกร่งให้จิตใจของเรา

@การเดินเป็นการล้างอัตตา คือความใจร้อน

@เดินยังไงก็ได้ไม่ให้ทุกข์ใจกับเหตุการณ์ต่างๆ

@มารจะทำให้เราทุกข์ ให้เราท้อ ให้เรากังวล

@มารคือความทุกข์ใจ เราต้องสุขใจให้ได้

@เดินอย่าให้ขาดทุน ภารกิจของเราคือทำลายมาร

@พุทธคือ ตั้งตนอยู่บนความลำบากกุศลธรรมเจริญยิ่ง ในขีดที่ไม่ทรมานเกินไป

@เราต้องชัดเจนกับตัวเอง มีสัญชาติญาณของคนตรง

@ความซื่อสัตย์เป็นทางแห่งความพ้นทุกข์

ช่วงที่ ๘

วันที่ ๒๓-๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๘

@ให้พูดความจริงที่เป็นประโยชน์เท่านั้น ความจริงที่ชำระกิเลสได้ อย่าพูดความจริงที่เป็นโทษ
@ธรรมะในใจของเราก็คือเพื่อน
@คนอยากเจริญห้ามโกหก พูดในสิ่งที่ดีเป็นกุศลเท่านั้น
@แข็งแกร่งแต่ไม่แข็งกระด้าง อ่อนน้อมอ่อนโยนแต่ไม่อ่อนแอ กล้าแต่ไม่บ้าบิ่น
@กำลังใจคือกำลังของใจ คือความสุขของใจ
@มติหมู่คือธรรมะ มติกูคืออธรรม
@วางไม่ได้ก็สุขไม่ได้ ชีวิตก็เป็นทุกข์
@การลดกิเลสเป็นประโยชน์สูงสุดในชีวิต
@ต้องไม่เกรงใจในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง
@งานจิตวิญญาณเป็นงานที่ยากที่สุด แต่จะเจริญสูงสุด ถ้าได้มีการดูแลอย่างต่อเนื่อง
@จงกลัวการเอาแต่ใจตัวเอง
@ใครเข้าใจเราผิด เมื่อได้พยายามให้เขาเข้าใจถูกแล้ว แต่เขายังไม่เข้าใจ ให้เราลดอัตตา ยอมให้คนเข้าใจผิดให้ได้
@ถ้าเป็นนักปฏิบัติธรรมต้องยอมให้คนเข้าใจผิดให้ได้ เมื่อได้พยายามช่วยให้เขาเข้าใจให้ถูกแล้ว
@ไม่ใช่เรื่องเสียหายที่พังที่ล้มเหลว แต่การพังการล้มเหลวเป็นองค์ความรู้ เป็นความงดงาม
@ฤทธิ์ของอธิศีลทำให้เกิดความเจริญ
@อธิศีลทำให้เราเสียหายได้น้อย เกิดความเจริญได้มาก
@การที่เราพลาดพลั้งตั้งหลักใหม่คือเราไม่พลาด แต่ถ้าเราพลาดแล้วเราท้อแท้นั่นคือเราพลาด
@ความไม่สำนึกคือวิบากใหม่
@การวางความยึดมั่นถือมั่นที่จะได้มา มันจะทำให้เราได้รับสิ่งที่เราเห็นควรว่า ถ้าได้มาแล้วจะเกิดสิ่งที่เป็นประโยชน์
@การผิดศีล คืออาหารของกิเลส
@กิเลสถ้าไม่ลด เขาจะโตขึ้นไปเรื่อยๆ ถ้าเราช้าไปเราจะหลุดวงโคจรของพุทธะ
@เรื่องโลกุตระไม่ใช่เรื่องผลักดัน เป็นเรื่องความพร้อมในใจ ต้องคิดได้ด้วยตัวเขาเอง ไม่งั้นไม่จริง
@กองบุญเป็นเครื่องมือลดกามลดอัตตา และเป็นตัวทดสอบความซื่อสัตย์
@พุทธะต้องรู้ความจริงตามความเป็นจริง
@กิเลสโตขึ้นทุกวัน มันก็ฆ่าเราทุกวัน
@มติของส่วนกลางเป็นสูงสุด

สาธารณสุขเพื่อมวลมนุษยชาติ

รายงานการประชุมเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม "บุคคลากรสาธารณสุข ครั้งที่ ๒"

และเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศ

ณ พุทธสถานสันติอโศก เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร *วันที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๘ เวลา ๘.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.*

ผู้เข้าร่วมการประชุม :

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศ รวมทั้งสิ้นจำนวน ๒๕๐ ท่าน แบ่งเป็นจิตอาสาเครือข่ายภาคกลาง ๗๘ ท่าน ภาคอีสาน ๖๐ ท่าน ภาคใต้ ๕๐ ท่าน ภาคเหนือ ๓๒ ท่าน ภาคตะวันออก ๑๘ ท่าน และภาคตะวันตก ๑๒ ท่าน

๑.วาระการประชุมในช่วงเช้า เวลา ๘.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. รายการฟังธรรมจาก พ่อครู สมณะโพธิรักษ์ ในรายการ "วิถีอาริยธรรม" โดยมีท่านสมณะเพาะพุทธ (จนฺทเสฏฺโฐ) ร่วมดำเนินรายการ พ่อครูแสดงธรรมในเรื่อง "อาริยสัจ ๔" ท่านสามารถอ่านรายละเอียดธรรมเทศนาของพ่อครูได้ที่ http://www.boonniyom.net/?p=60391 และดาวโหลดเสียงได้ที่ https://drive.google.com/file/d/0BwwToHwm35EfNjNLSFFhS2JVb0k/view?usp=sharing

๒.วาระการประชุมในช่วงเที่ยงถึงบ่าย เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๕.๒๐ น.

เปิดกล่าวการประชุม โดยประธานที่ประชุม คือ นายใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

ช่วงเที่ยงถึงบ่ายสามนาฬิกา เป็นการรายงานข้อมูลเชิงประจักษ์ถึงผลของการขับเคลื่อนและการใช้วิธีแพทย์วิถีธรรมในระดับบุคคล ชุมชน หมู่บ้าน ตำบล อำเภอ และจังหวัด โดยเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทั้ง ๖ ภาคและนักสาธารณสุขทั่วประเทศ โดยหน่วยงานทั้งในระดับของสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลจังหวัด โรงพยาบาลอำเภอ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) และหน่วยงานของธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธ.ก.ส.)

รายละเอียดการนำเสนอของแต่ละศูนย์/เครือข่าย ซึ่งเริ่มด้วยเครือข่ายภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคอีสาน ภาคตะวันออก ภาคใต้ และภาคตะวันตก ตามลำดับ จะได้นำเสนอแยกเป็นรายงานอีกหนึ่งฉบับต่างหากจากรายงานการประชุมนี้ และจะได้นำเสนอต่อไปในภายหน้า

๓.วาระการประชุมในช่วงบ่าย เวลา ๑๕.๒๐ - ๑๖.๒๐ น.

พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ได้ให้โอวาทกับกลุ่มแพทย์วิถีธรรม โดยท่านได้แสดงธรรมเพิ่มเติมต่อจากเนื้อหาการแสดงธรรมในภาคเช้า ท่านสามารถอ่านรายละเอียดโอวาทของพ่อครู ได้ที่ 580726_โอวาทพ่อครูให้กับชาวแพทย์วิถีธรรม ที่สันติอโศก http://www.boonniyom.net/?p=60416

และดาวโหลดเสียงได้ที่https://drive.google.com/.../0BwwToHwm35EfbVVHdExuX0tTb.../view...

๔. วาระการประชุมในช่วงสุดท้าย เวลา ๑๖.๒๐ - ๑๗.๓๐ น. อาจารย์หมอเขียว ใจเพชร กล้าจน ได้เปิดกล่าวเกริ่นนำการประชุมหารือในช่วงวาระสุดท้ายของการประชุมด้วยนิทานชาดก เรื่องหมูสู้เสือได้ด้วยสามัคคีกัน วัฑฒกีสูกรชาดก ว่าด้วย "หมูสู้เสือได้ด้วยสามัคคีกัน"

[๔๔๘] คูกรเสือโคร่ง วันก่อนๆ ท่านเคยย่ำยีหมูทั้งหลายในประเทศนี้ แล้ว นำเอาหมูตัวอ้วนๆ มา บัดนี้ ท่านเดินซบเซามาแต่ผู้เดียว คูกรเสือโคร่ง ก็วันนี้ กำลังกายของท่านไม่มีหรือ?

[๔๔๙] ได้ยินว่า วันก่อนๆ หมูเหล่านี้ เห็นข้าพเจ้าเข้าแล้วก็กลัวต่างก็บ่ายหน้าหนีไปหาที่ซ่อนเร้นคนละทิศละทาง บัดนี้ หมูเหล่านั้น มาประชุมรวมกันเป็นหมวดเป็นหมู่อยู่ในที่ชัยภูมิดี ยากที่ข้าพเจ้าจะย่ำยีได้.

[๔๕๐] ข้าพเจ้าขอนอบน้อมแก่หมู่หมูที่มาประชุมกัน ข้าพเจ้าได้เห็นมิตรภาพอันน่าอัศจรรย์ ควรสรรเสริญแล้ว จึงขอกล่าวสรรเสริญไว้ หมูทั้งหลายผู้มีเขี้ยวเป็นกำลังได้ชนะเสือโคร่งด้วยสามัคคีอันใด ก็พากันพ้นมรณภัยด้วยความสามัคคีอันนั้น. (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๗ ข้อที่ ๔๔๘-๔๕๐)

อาจารย์หมอเขียว ใจเพชร กล้าจน ได้นำเสนอประเด็นข้อหารือต่างๆ ทิศทางและนโยบายแพทย์วิถีธรรมกับพี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ดังต่อไปนี้

"ที่ได้ฟังจากพี่บุญญาพรว่าการขับเคลื่อนแพทย์วิถีธรรม (พวธ.) ของ ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร ก็ต้องการแรงสนับสนุนจากเครือข่าย พวธ. ของเราในแต่ละภาคส่วน ความคิดนี้เป็นความคิดที่มีปัญญาความคิดที่ฉลาด การรวมพลังกันจะมีพลังสูงสุด การร่วมกันทำจะมีพลังสูงสุดในการพัฒนาตัวเราเอง และในการพัฒนาผู้ที่มาสัมผัสสัมพันธ์กับเรา หรือผู้ที่เข้ารับการอบรม หรือผู้ที่เราช่วยเหลือ เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญ สมมติเช่น เรามีทีมอยู่ ๑๐ คน แยกกันไปทำ ๒ ที่ แต่ละที่มีคนมาอบรม ๑๐๐ คน เราแยกกันไปทำ สมมติว่าทีมละ ๕ คนที่แยกกันไปทำ ถ้าเรามีทีม ๕ คน เราจะมีพลังในการช่วยพัฒนาจิตวิญญาณคนสูงสุดให้ได้ประโยชน์สูงสุดแค่ ๕๐ คน เราก็ได้แค่นั้น แยกกันไปพลังจะน้อย แต่ถ้าเรารวมกันไปพลังมันจะมากขึ้น โดยถ้าเรามีอีก ๕ คนมารวมกัน พลังของเราก็จะช่วยทำประโยชน์ให้กับคนได้ทั้ง ๑๐๐ คน (เพิ่มเติมกรณีดังกล่าว การรวมพลัง ๑๐ คน โดยสัจจะแล้ว จะเกิดพลังรวมที่ช่วยพัฒนาจิตวิญญาณคนได้มากกว่า ๑๐๐ คน) แสดงว่า พลังที่มองไม่เห็นมีจริง

การรวมพลังกันจะทำให้เกิดบุญกุศลกับเราและโลกได้มากกว่าที่จะกระจายกำลังออกไป เพราะฉะนั้นให้พี่น้องรวมกันทุกภาคส่วนในการทำงาน ไม่ว่าจากทุกเครือข่าย/ภาครัฐ/รัฐวิสาหกิจ/ภาคประชาชน/ให้รวมพลังกันทำงานทุกสาขาอาชีพ เพราะพลังสูงสุดของมนุษย์ คือ การรวมพลังอันหลากหลายทุกสาขาอาชีพมันจะมีพลังอันหลากหลาย เช่น บางคนปลูกพืชเก่งแต่ขายไม่เก่ง แต่บางคนขายเก่งแต่ปลูกไม่เก่ง ถ้าต่างคนต่างทำจะไม่รอด แต่ถ้าสองคนรวมกันจะรอด เชื่อหรือไม่ บางคนคุยกับคนนี้รู้เรื่อง แต่ให้มาพูดกับอีกคนไม่รู้เรื่อง เป็นบารมีส่วนบุคคล ที่จะมีการเชื่อมร้อยส่วนบุคคลของแต่ละคน เช่น การบรรยาย มีคนเข้าอบรม ๓๐ คน ถ้าบรรยาย ๓ คน แต่ละคนได้มีบารมีมีคนร่วมบุญได้ ๑๐ คน ถ้าขึ้นไปคนเดียวได้แค่ ๑๐ คน แต่ถ้าขึ้นบรรยาย ๓ คน พร้อมกัน จะได้ทั้ง ๓๐ คนเลย ได้บารมีพลังร่วมรวมบุญ คนแต่ละคนมีพลังบารมีของตนเอง เราพูดเข้าท่า เขาฟังเราไม่ออก แต่คนพูดไม่เข้าท่าเขาฟังออก อันนี้เป็นบารมีร่วมกับของเขา ฉะนั้น ถ้าเราไปรวมพลังได้ จะมีค่าพลังมหาศาล ไม่เชื่อก็มาทดสอบพลัง โดยผู้ชายก็ทดสอบกับผู้ชาย ผู้หญิงก็ทดสอบกับผู้หญิง การทดสอบพลังนั้นมี ๓ แบบ คือ ๑. แบบโอริงเทส (o-ring test) ให้เอานิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้มาชิดชนกัน เป็นวงแหวน แล้วต้านกัน ส่วนอีกคนก็ทำการดึงวงแหวนให้แยกออกจากกัน ๒. แบบกดแขน ๓. แบบดึงแขน .... การทดสอบพลังนี้ จะขอไม่กล่าวรายละเอียดในรายงานการประชุมนี้ ท่านสามารถศึกษาเรียนรู้ทำความเข้าใจและวิธีการทดสอบ "การทดสอบพลัง" ได้จากข้อมูลการบรรยายการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม เมื่อวันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๕๘ ที่นำแสดงไว้ที่ https://www.youtube. หมู่คนดีที่มาทำงานร่วมกันจะมีพลังมากขึ้น และหมู่คนดีที่มีมากๆ ก็จะมีผลต่อคนมาอบรมมากขึ้น จะมีผลในการเติมพลังกายให้แข็งแรงขึ้น เติมพลังใจ พลังปัญญา นี้คือสัจจะของชีวิต

ฉะนั้นคนใดที่จะต้องการให้เกิดบุญกุศลสูงสุดกับตนเอง ก็ให้มาร่วมพลังกับหมู่มิตรดีสหายดีให้ได้มากที่สุด ก็ต้องมารวมพลังกัน นอกจากงานนั้นที่เราต้องแยกไปทำคนเดียว งานนั้นเราก็วางใจ แต่ถ้าเราจะต้องทำร่วมกัน มีโอกาสได้ทำร่วมกันก็ให้ทำร่วมกันเลย

การหารือสำหรับการประชุมในครั้งนี้

๑. การประชุมในครั้งต่อไป พวกเราจะพบกันทุก ๖ เดือน ฉะนั้น การประชุมครั้งต่อไป ขอเสนอเป็นวันอาทิตย์ที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ ซึ่งพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ได้ตอบรับนิมนต์แล้ว หากไม่ติดภารกิจหรือมีงานใหญ่มาแทรก

๒. การบันทึกข้อมูล การถ่ายภาพกิจกรรม

การบันทึกข้อมูลและการถ่ายภาพกิจกรรมของพวกเราเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะสุขภาพของผู้ที่เราดูแล ความเจ็บป่วยนี้สำคัญ ถ้าเราสามารถทำได้สิ่งเหล่านี้ก็จะเป็นทั้งประวัติศาสตร์และวิชาการ และจะมีผู้ที่มีความรู้ด้านวิชาการที่จะเข้ามาใช้ข้อมูลเหล่านั้น มาวิเคราะห์สังเคราะห์เป็นประโยชน์ให้กับโลก ฉะนั้นขอให้พี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ท่านที่ดูแลสุขภาพของผู้ป่วย บันทึกข้อมูลสุขภาพของบุคคลที่เราได้ดูแลเหล่านั้น บันทึกอาการเจ็บป่วย วิธีการดูแล บันทึกภาพ ให้เก็บไว้ รวมถึงกิจกรรมแพทย์วิถีธรรมต่างๆด้วย

ประวัติศาสตร์เป็นเรื่องที่สำคัญ ประวัติศาสตร์จริงๆ คือเหตุและผล ประวัติศาสตร์เป็นปฏิจจสมุปบาท ทำอะไรแล้วเกิดผลอะไร สืบเนื่องๆ สถานการณ์อย่างนี้ทำอะไรเป็นประโยชน์ สถานการณ์อย่างนี้ทำอะไรเป็นโทษ ประพฤติหรือทำอย่างไรบ้านเมืองจึงเกิดความเดือดร้อน ทำอย่างไรจึงเกิดความเจริญขึ้น จะเห็นว่าประวัติศาสตร์เป็นเรื่องที่สำคัญ พระพุทธเจ้าท่านสอนวิชาประวัติศาสตร์ทั้งหมด ท่านสอนประวัติตั้งแต่ที่ท่านบำเพ็ญสื่อสงไขกับแสนกับป์ ท่านก็เล่าว่าชาตินั้นทำอย่างนั้น ชาตินี้ทำอย่างนี้ ประวัติศาสตร์เป็นองค์ความรู้ที่ชัดเจน เป็นองค์ความรู้ที่ทำให้คนมั่นใจว่าทำอะไรเกิดผลอะไร ประวัติศาสตร์ คือความเป็นเหตุเป็นผล ทำอะไรที่เจริญ ทำอะไรที่เสื่อม ทำให้คนระมัดระวังได้ ไม่ให้ทำในสิ่งที่มันเสื่อม และจะเลือกทำในสิ่งที่เจริญ โดยเฉพาะประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม จะเป็นองค์ความรู้ของการแพทย์แนวใหม่ ที่เป็นการแพทย์องค์รวม นอกจากการดูแลสุขภาพทั้งร้อนเย็นทางด้านจิตใจแล้ว เราก็จะทำองค์รวมไปถึงวิถีชีวิต ถึงเศรษฐกิจพอเพียง นี้คือประวัติศาสตร์ของการพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิตโดยรวมที่แยกกันไม่ออก นี้เป็นสิ่งที่เราจะสร้างให้กับโลก จึงอยากฝากพี่น้องเราว่าประวัติศาสตร์เป็นเรื่องที่สำคัญ ขอให้พี่น้องเราให้ช่วยกันเก็บข้อมูลประวัติศาสตร์ไว้ อย่าคิดว่าไม่มีค่า เมื่อวันหนึ่งมีปัญหาจะได้ใช้ข้อมูลประวัติศาสตร์เหล่านั้น เพราะทุกคนมีวิบากของตนเอง การเก็บประวัติศาสตร์เอาไปใช้ได้ทุกมิติที่จะเป็นประโยชน์ต่อชีวิตเราและผองชน

๓. นโยบายการขับเคลื่อนนับจากนี้เป็นต้นไปของแพทย์วิถีธรรม คือ "กว้างสุด ลึกสุด"

"กว้างสุด" คือ ต้องพยายามกระจายประโยชน์ไปให้กับผองชนให้ได้มากที่สุด

"ลึกสุด" คือ คนที่ทำต้องบรรลุธรรมและสามัคคีกันด้วย

การที่จะทำให้บรรลุธรรมและสามัคคีกัน ขาดไม่ได้ที่จะต้องทำลึกตอนนี้ และจากที่พี่น้องจิตอาสามานำเสนอ พี่น้องแต่ละท่านมีน้ำจิตน้ำใจเกื้อกูลโลก ให้เพื่อนร่วมโลกด้วย เมื่อมีสภาพแบบนี้ เราไม่ทำลึกไม่ได้ เพราะเมื่อทำไปสักพัก แล้วจะคุยกันไม่ได้ เพราะพวกเราได้เสพโลกธรรมและอัตตามาสมใจ พอเกิดดีๆๆ อัตตามันจะโต พอเกิดดีแล้วเราจะเป็นสุข พอดีไม่เกิดเป็นทุกข์ หรือใครขัดขวางหรือเพื่อนทำพลาดทำพร่องจะเสียบกันแหลก ถ้าเราไม่ทำลึกวันนี้จะไม่ทัน จังหวะนี้ที่กำลังกว้างถ้าไม่ทำลึกวันนี้มันจะแตกเป็นเสี่ยงๆเลย เพราะขัดใจเพียงนิดเดียวก็จะโกรธกันแรง ทั้งๆที่เราก็ไม่เคยโกรธกันเลย เพราะเมื่อไม่เข้าใจกันก็จะโกรธแรง หรืออย่างคนที่ทำแพทย์วิถีธรรม ที่มาวันนี้ ก็อยากให้เกิดดี ปรารถนาดี ก็ทำดี ทำดีๆๆ พอทำกว้างกิเลสมันก็โตขึ้น เพราะถ้าเราตามไม่ทัน กิเลสมันก็เก่งขึ้นๆๆ อัตตาก็โตๆๆ วันที่เพื่อนติหรือทำพลาด พอโดนเพื่อนติหรือทำพลาดก็รับฟังไม่ได้เลย กิเลสมันไม่ฟังเลยนะ กลุ่มใดไม่ทำลึกเตรียมตัวพังได้เลย เพราะจังหวะนี้เป็นจังหวะที่สังคมรับเราได้พอสมควร

พ่อครูบอกว่า เราอย่าเป็นพระเจ้าที่ทำแต่ความดีๆ พระเจ้าที่ทำความดีก็ช่วยเหลือคนไป ช่วยคนไปๆๆ แล้วกิเลสก็ตีท้ายครัว เอาสิ่งดีที่เราทำได้ไปกินโตเบ้อเริ่มเทิ่มเกิด ๒ เรื่อง คือ

๑. เวลาเจ็บป่วยไม่ได้ดั่งใจก็จะทุกข์แรง เราก็เจ็บป่วย

๒. ทะเลาะแรง เวลาไม่ได้ดั่งใจ ก็จะทะเลาะแรงแตกเป็นเสี่ยงๆ ฉะนั้นอย่าลืมทำลึก

การจะทำลึกได้ จะทำอย่างไร การจะทำลึกได้ ก็ต้องเพิ่มอธิศีล คือ การทำอปริหานิยธรรม ๗ คือ ขบวนการเตวิชโช กลุ่มใหญ่กลุ่มย่อยต้องทำ และเติมพลังในค่ายพระไตรปิฎก เพื่อจะลดความเสี่ยงที่เราทำความดีแทบตาย กิเลสเอาไปกินหมด

ขบวนการเพิ่มอธิศีลหรือขบวนอปริหานิยธรรม มีการทำในกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่

กลุ่มย่อย เวลาทำงานแต่ละครั้ง ต้องอย่าลืมสรุปงานนอกงานใน งานนอกคืองานที่เราทำ งานใน คือ สรุปสภาวะ มรรคองค์แปด สัมมาอาชีวะ สัมมาอาชีวะสูงสุดแล้วคือ พ้นลาภแลกลาภ

ลาภแลกลาภ คือ ทำงานฟรีแล้วลืกๆ ลืกของลาภแลกลาภ คือไม่เอากามอัตตา ไม่เอาโลกธรรม ไม่เอาอบายมุขใดๆมาเสพ นี้คือพ้นลาภแลกลาภ ไม่ได้ทำเพื่อเสพกิเลสกามอัตตาดั่งใจหมาย ฉะนั้น การพ้นลาภแลกลาภ สรุปงานต้องสรุปให้ถึงจิตวิญญาณ ไม่ใช่สรุปงานแค่งาน สรุปไปถึงจิตวิญญาว่าเราเจริญในธรรมหรือไม่อย่างไร เราทำงานชิ้นนี้ต่อสู้กับกามอย่างไร กามในเรื่องชนิดของอาหาร เรื่องมื้อของอาหาร อย่างวันนี้ท่านก็ต้องสรุปตัวท่านว่าวันนี้กามเป็นอย่างไร อร่อยหรือไม่อร่อย ต้องสรุปชนิดอาหาร มื้ออาหาร ลดเหลือมื้อเดียวได้ไหม ท่านที่ทาน ๕ มื้อ ก็ต้องมาเหลือ ๔ ๔ ก็ต้องลดมาเหลือ ๓ ๓ ก็ต้องลดมาเหลือ ๒ ๒ ก็ต้องลดมาเหลือ ๑ ๑ ก็เหลือ ๑ ถ้ามันล่วงๆ ก็ต้องเพิ่มอธิศีล เรื่องอาหารต้องปรับสมดุลร้อนเย็น นี้คือเรื่องกาม พอมาเรื่องอัตตา ลดอัตตาจากความไม่ถูกใจจากงาน/จากคน/จากใครก็แล้วแต่/หรือจากวิถีชีวิต ต้องดูว่าในชีวิตประจำวัน เมื่อกระทบกับความไม่ถูกใจ เราสามารถมีความสุขกับเหตุการณ์ที่ไม่ถูกใจนั้น "เย่ๆๆๆ ดีใจจัง ไม่ได้ดั่งใจ" ได้ไหม ต้องตรวจสอบว่าเรามีความสุขกับการไม่ได้ดั่งใจได้ไหม เราพิจารณาทันได้หรือไม่ เราต้องโทษตัวเรา หรือจะยอมรับผิดด้วยกรรม/ใจที่เบิกบาน ว่าเราเคยทำมามากกว่านั้น ต้อง "เย่ๆๆ ดีใจจัง ไม่ได้ดั่งใจ" ยิ้มอย่างเป็นสุขได้หรือไม่ เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น พิจารณาทันหรือไม่ ถ้าทันเราก็จะโทษตัวเอง เราต้องเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง เราจะไม่โกรธไม่เกลียดคนอื่นเลย แต่ถ้าเราทำงานไปแล้ว เราชังคนนั้นคนนี้แสดงว่าเราขาดทุน กิเลสตีท้ายครัวเรียบร้อยแล้ว ทำงานแล้วต้องเมตตาคนมากขึ้นๆๆๆ เมตตาอุเบกขามากขึ้นเท่านั้น ความอึดอัดต้องลดลง ความอิ่มเอิบเบิกบานแจ่มใสต้องมากขึ้น ช่วยคนเต็มที่แล้วปล่อยไปตามวิบากดีร้ายของเขา

ฉะนั้น ถ้ากลุ่มใดต้องการความเจริญ เมื่อทำงานแล้วต้องทำเตวิชโช/ขบวนการอปริหานิยธรรม สรุปงานนอกงานใน เป็นการเล่าสถานการณ์ให้ฟัง ว่าเราจัดการกับงานนอกงานในอย่างไร เราสู้กามแพ้ชนะอย่างไร เราสู้อัตตาของเราแพ้ชนะอย่างไร กลุ่มย่อยก็ทำไปเรื่อยๆ กลุ่มใหญ่ เราก็มีการขบวนการลึกลงไปถึงระดับมหา

ปวารณา มหาปวารณาเป็นการปฏิบัติธรรมขั้นสูงสุดถึงการบรรลุธรรม มีการบอกกล่าวข้อบกพร่อง ข้อประทับใจ ข้อควรแก้ไขจะบอกกล่าวอย่างไรทำอย่างไรให้เจริญในธรรม เป็นการปฏิบัติธรรมเชิงลึกที่จะทำให้กลุ่มเราเหนียวแน่นที่สุด กลุ่มใดพร้อม อ.หมอเขียว ก็จะพาทำขบวนการนี้ ซึ่งกลุ่มใดจะทำขบวนการนี้ได้ ต้องขยันเดวิชโซ และถ้าหมู่กลุ่มใดทำเข้ม อาจารย์ก็จะพร้อมพาทำขั้นสูง ก็จะเจริญเร็ว สวนป่านาบุญ ๑ ทำเป็นประจำ มีโอกาสก็จะทำเป็นประจำ ส่วนกลุ่มไหนพร้อม ก็จะพาทำได้ หรือจะยกทีมไปรวมๆกันก็ได้ หรือทำงานแต่ละครั้งเมื่อเวลาอาจารย์เคลื่อนไปที่เครือข่าย/กลุ่มไหน ถ้าจัดสรรเวลาครึ่งวันให้ ก็จะเป็นประโยชน์กับกลุ่ม ที่เหลือก็ทำเอาเองได้ ถ้าเราทำเป็นแล้ว

๔. พยายามไปร่วมไปเติมพลังในค่ายพระไตรปิฎก จะไปได้ทั้ง ๗ วันก็ดี แต่ถ้าไม่ได้ จะได้กี่วันก็ควรไปร่วม เพราะจะมีพลังพิเศษ เป็นพลังแห่งการบำเพ็ญ ถ้าใครมีโอกาสก็ขอเรียนเชิญ มีปีละ ๒-๓ ครั้ง (ในปีนี้มีที่สวนป่านาบุญ ๑ อ.คอนตาล จ.มุกดาหาร จำนวน ๒ ครั้ง คือเดือนเมษายนและตุลาคม ที่สวนป่านาบุญ ๒ ภาคใต้ อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช จำนวน ๑ ครั้ง ที่เพิ่งเริ่มทำในปีนี้เดือนมิถุนายนเป็นครั้งแรก) ส่วนภาคเหนือก็ให้ฟิต (พากเพียร ทำให้เหมาะสมพอเหมาะพอดี)ไป ก็จะได้เวลาเอง ถ้าทำได้เรื่อยๆ หมู่กลุ่มก็จะเกิดความเจริญ

๕. การส่งข่าวคราวกันนั้นมีผล การจะทำอะไรให้ส่งข่าวคราวกันตั้งแต่ก่อนการทำกิจกรรม ใครไปร่วมได้ให้ไปร่วม ไปไม่ได้ก็ได้ร่วมยินดีอนุโมทนาบุญ

๖. เรื่องต้นไม้พระราชทานจากในหลวง

ในโครงการที่วังสวนจิตรลดา มีโครงการหนึ่งที่เพาะกล้าไม้ให้กับประชาชน ฉะนั้นท่านใดที่ต้องการปลูกต้นไม้ เช่น ยางนา เป็นต้น ถ้าศูนย์หรือเครือข่ายไหนของพวธ. ต้องการปลูกต้นไม้ ส่วนกลางจะช่วยประสานไปยังสวนจิตรลดาเพื่อขอพระราชทานกล้าต้นไม้ให้ ถ้าเราได้กล้าต้นไม้พระราชทานมา เราได้ปลูก ก็เท่ากับว่าเราได้เชื่อมต่อกับโครงการเศรษฐกิจพอเพียง เป็นการเชื่อมต่อกับคุณความดีขององค์ในหลวงท่าน เราปลูกต้นไม้เพื่อเป็นพลังใจ เป็นพลังความดี พลังปัญญา เมื่อมีสัญลักษณ์คุณงามความดีของในหลวงนี้ จะเป็นการแสดงการเชื่อมต่อกับโครงการเศรษฐกิจพอเพียง จุดนี้ในหลวงท่านก็จะได้ชื่นใจกับลูกๆที่ได้ทำคุณความดี ก็จะเป็นการเชื่อมเป็นการถวายพระพรให้ท่านมีพระชนมมายุยืนยาวนานแข็งแรง และเป็นประโยชน์กับผองชนด้วย

ฉะนั้น ศูนย์หรือเครือข่าย พวธ. ใดที่ต้องการปลูก ก็ขอให้ติดต่อประสานแจ้งความประสงค์ของท่านมาที่อีเมล bmft.research@gmail.com เพื่อที่ส่วนกลางจะได้ดำเนินการประสานในขั้นตอนต่อไป ซึ่ง ณ ขณะนี้ก็ได้มีการประสานต้นกล้ายางนาให้กับกลุ่มชาวบ้านเกษตรกรเลิงนกทาในเบื้องต้นนี้จำนวน ๑๑๐ ครอบครัว เป็นการเชื่อมต่อถึงเกษตรอินทรีย์วิถีธรรม ปีนี้ปีหน้าและปีต่อๆไป สิ่งนี้จะเป็นที่พึ่งของเราและผองชน เป็นสิ่งที่เราบังเอิญ (ความจริงไม่มีอะไรบังเอิญ ทุกอย่างมีมาแต่เหตุ) เข้าไปช่วยขายข้าวไร้สารพิษให้เกษตรกรฟรีๆ ร้อยกว่าตัน และครั้งที่สอง ก็ร้อยกว่าตันอีกเช่นกัน

๗. นโยบายข้าววิถีธรรม เป็นนโยบายเดียวกับที่พ่อครูให้กับทางบุญนิยม คือ "ไม่มีการทำกำไรแม้เสี้ยวสลึง ขาดทุนกับเสมอตัวเท่านั้น" ห้ามมีกำไรเด็ดขาด หากมีกำไรให้เอามาทำอาริยะต่อ ให้มีแต่เท่าทุน/เสมอและขาดทุนเท่านั้น เพราะทุกชีวิตต้องกินข้าว แล้วคนส่วนใหญ่ยากจนคนจนมากกว่าคนรวย ถ้าข้าวราคาแพง คนรวยซื้อกินได้ แต่คนจนซื้อกินไม่ได้ ถ้าข้าวราคาแพง คนจนจะเดือดร้อน ข้าวต้องราคาถูกที่สุดและชาวนาผู้ผลิตข้าวก็ต้องอยู่ได้ด้วย ตอนนี้ จึงเกิดขบวนการอบรม อาจารย์ได้เชื่อมกับเครือข่ายเกษตรกร/ชาวนา โดยผู้ที่จะมาเป็นสมาชิก จะต้องมาเข้ารับการอบรมในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมอย่างน้อย ๑ ครั้ง และจะต้องมาบำเพ็ญกิจกรรมกับ พวธ.ปีละ ๘ ครั้ง/วัน ใครอยู่ใกล้ที่ศูนย์/เครือข่ายไหนก็ให้ไปบำเพ็ญที่ศูนย์/เครือข่ายนั้น ศูนย์ทุกศูนย์ขอให้เตรียมตัวรับเกษตรกรที่จะมาร่วมบำเพ็ญกับเรา ผู้ที่จะเป็นเครือข่าย จะต้องมาร่วมบำเพ็ญแล้ว พวธ. ก็จะลงไปร่วมกิจกรรมกับชาวบ้านด้วย ตอนนี้เรามีการบ้านให้ชาวบ้าน/เกษตรกรที่จะมาร่วมเป็นเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม (พวธ.) ให้ไปทดลองทำแปลงกสิกรรมสาธิต เนื้อที่ ๑ ตารางเมตร ทดลองปลูก ข้าว ถั่ว ผัก อย่างละหนึ่งแปลง และปลูกต้นกล้วยอย่างน้อย ๑ ต้น ที่สำคัญคือ ต้องสร้างขบวนการอปริหานิยธรรมในหมู่บ้านให้ได้ ทำในระดับพลิกฟื้นวัฒนธรรมการ ลงแขกรวมลงแรงให้พลิกฟื้นให้ได้ เพื่อลดและประหยัดค่าใช้จ่าย ให้เกิดบุญกุศลสูงสุดให้ได้ เป็นวัฒนธรรมการลงแขกที่ไม่เหมือนชาวบ้านทั่วไปที่ทำกันในปัจจุบัน ที่เขากินเหล้า กินเนื้อสัตว์กัน

เนื่องจากวัฒนธรรมดั้งเดิมนี้ได้ถูกทำลายไปด้วยกิเลส เมื่อคนไปลงแขกกันก็ไปกินเนื้อกินเหล้าจนเจ้าภาพเดือดร้อน วัฒนธรรมนี้จึงพังไป จากค่าใช้จ่ายที่สูงในการต้องมาเลี้ยงอาหารที่มีการกินเนื้อสัตว์ กินเหล้า เราจึงต้องหันกลับมา

ทำการพลิกฟื้นวัฒนธรรม ที่เราไปพาทำนั้น โดยการให้ห่อข้าวห่ออาหารมาทานกันเอง มีการตั้งกฎเกณฑ์ว่าเกษตรกรเขาต้องช่วยเหลือกัน ให้มีการบันทึกเก็บภาพ ถ่ายรูปไว้ ต้องไม่มีการสิ้นเปลือง วันลงแขกจึงเป็นวันถือศีล ไม่กินเหล้า ไม่กินเนื้อสัตว์ ผลพลอยได้ คือ ผลผลิตที่ออกมาจะมีคุณภาพที่ดีพิเศษ เพราะพลังชีวิตของคนที่ถือศีลที่ไปทำสิ่งดีร่วมกัน มันจะทำให้สิ่งรอบตัวนั้นมีคุณภาพที่ดี ข้าวและผลผลิตต่างๆจะมีคุณภาพที่ดี อันนี้เป็นมาตรฐาน พวธ. ไม่ใช่มาตรฐาน อย./มอก./มกท. อันนี้รับรองว่าผลผลิตเราจะมีคุณภาพอย่างดี เมื่อประสานกับเกษตรกรกว่าร้อยครอบครัว ต่อไปค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมก็จะใช้ผลผลิตอินทรีย์นี้ในการทำค่ายสุขภาพทั้งหมด นอกจากไม่พอแล้วถึงจะซื้อ แล้วก็จะพากลุ่มเกษตรกรเปิดตลาดวิถีธรรมในจังหวัดแต่ละเดือน นำพืชผักไร้สารพิษไปขายในตลาดวิถีธรรม และอบรมสุขภาพไปด้วย ๑ วัน จะบุกลงไปช่วยตามเครือข่ายของ พวธ. ไปช่วยกันทำ แล้วถ้าผลิตภัณฑ์เรามีมากพอ ก็ตั้งใจจะพามาเปิดตลาดวิถีธรรมที่กรุงเทพฯ เดือนละหนึ่งครั้ง ฉะนั้น เครือข่ายในภาคใดที่มาได้ก็ให้มาร่วมกันทำตลาดวิถีธรรม ใครมาได้ก็มา นี้คือขบวนการที่จะทำภายในปีนี้

นโยบายตลาดวิถีธรรม คือ ของดี ราคาถูก ซื่อสัตย์ มีน้ำใจ

ราคาถูก มี ๔ ระดับ คือ

๑. ถ้าจะเอากำไร ก็ได้บ้างแต่ต้องต่ำกว่าราคาท้องตลาด คือ ขายราคาต่ำกว่าท้องตลาด (ขั้นต่ำ)

๒. ขายราคาเท่าทุน

๓. ขายราคาต่ำกว่าทุน

๔. แจกฟรี

เป็นการทำผีเสื้อขยับปีก ให้ครบทุกวงจร ทำทั้งด้านสุขภาพ ด้านกสิกรรมไร้สารพิษ ด้านเศรษฐกิจพอเพียง

๒๕/๐๗/๕๘
ลงแขกถอนกล้าและปักกล้ากับเกษตรกรที่เลิงนกทา

ตลาดวิถีธรรม

ปุ๋ยชีวภาพราคาถูก ที่ราชธานีอโศกจะมีขายปุ๋ยราคาถูก ให้ประสานกับราชธานีอโศก (บ้านราช) หรือตัวแทนแพทย์วิถีธรรม (ตี้ - สวนป่านาบุญ ๑ หรือ พี่เล็ก – บ้านญาติ/สวนป่านาบุญ ๕) ปุ๋ยหมัก ณ ปัจจุบันนี้ ราคาหน้าโรงงานบ้านราช (ไม่รวมค่าขนส่งและค่าใช้จ่ายใดๆทั้งสิ้น หากประสานกับทางบ้านราชโดยตรง) ราคาอยู่ที่ ๑,๐๐๐ บาทต่อตัน ปุ๋ยผง ๒,๐๐๐ บาทต่อตัน ปุ๋ยเม็ด ๓,๐๐๐ บาทต่อตัน (ราคาเป็นราคาปุ๋ยกองที่ยังไม่กรอกถุง) ปุ๋ยทั้งสามชนิดนี้มีคุณภาพเท่ากัน อยากจะเลือกใช้แบบไหนก็เลือกใช้

ปุ๋ยงอกงาม เป็นปุ๋ยเม็ด เป็นราคาที่กรอกถุงแล้ว ราคา ๓,๖๐๐ บาทต่อตัน หรือถุงละ (๕๐ กิโลกรัม) ๒๐๐ บาท ซึ่งเป็นราคาขายหน้าโรงงานบ้านราช ราคาเดียว ราคาที่ขายที่สวนป่านาบุญ ก็ขายที่ราคา ๒๐๐ บาทเช่นเดียวกัน (ในกรณีที่ซื้อโดยประสานงานผ่านตัวแทน พวธ. จะเป็นราคาที่รวมค่าประสานงานแล้ว แต่ยังไม่รวมค่าขนส่ง คือ ๑. ปุ๋ยหมัก ๑,๑๐๐ บาทต่อตัน ๒. ปุ๋ยผง ๒,๑๐๐ บาทต่อตัน ๓. ปุ๋ยเม็ด ๓,๑๐๐ บาทต่อตัน ทั้งสามราคาเป็นปุ๋ยกองที่ยังไม่กรอกถุง และปุ๋ยทั้งสามชนิดมีคุณภาพเท่ากัน) ในปีนี้ พวธ. ได้บุกลงไปถึงเครือข่ายเกษตรกร คัดคนที่มีศีลมีธรรมมาร่วมกับ พวธ. คนดีนี้มีอยู่ เกษตรกรเป็นเกษตรกรที่ถือศีลห้า ลดละอบายมุข ลดละการทานเนื้อสัตว์ แม้เขาละเลิกเนื้อสัตว์ไม่ได้ไม่เป็นไร แต่ให้ลดลง เกษตรกรส่วนใหญ่ทานอาหารสุขภาพ ตั้งแต่เราทำมา มีความประหลาดเกิดขึ้นว่า เกษตรกรที่มาร่วมอบรมในค่ายสุขภาพที่สวนป่านาบุญ๑ หลังจากกลับไปบ้าน และได้มาบำเพ็ญบุญในค่ายครั้งต่อไปตามที่กำหนด ปรากฏว่า เกษตรกรจะมาบอกเล่าเป็นเสียงเดียวกันว่า "เขาใจเย็นขึ้น เขาลดการกินเนื้อสัตว์ลง เขากินอาหารสุขภาพได้มากขึ้น เขาร่างกายแข็งแรงขึ้น ทั้งร่างกายและจิตใจก็ดีขึ้น" การได้เชื่อมกันไปเชื่อมกันมา ชาวบ้านได้มาบำเพ็ญกับ พวธ. เพื่อให้เขาได้บุญได้กุศล และเราก็จะพาเขาไปบำเพ็ญที่หมู่บ้านเขาด้วย อย่างเช่น ที่กลุ่มเกษตรกรอินทรีย์เลิงนกทา พวธ. ก็จะพากลุ่มเขาทำค่ายสุขภาพและทำตลาดวิถีธรรมด้วย จากนี้ก็จะเป็นการค่อยๆขยายโมเดลนี้ไป และจะทำสิ่งนี้เพิ่มขึ้นๆๆ

๘. การร่วมมือกับทุกแผนทุกภาคส่วนทั้งภาครัฐ ภาคประชาชน แบบเคออสวิถีธรรม

เคออส คือ ไร้ระเบียบ วิถีธรรม คือ คบกันตามธรรม คนดีเราก็คบ คนไม่ดีเราก็ไม่คบ คือ คบคนดี คนชั่ว

อาจารย์หมอบุญเรียง คุณหมอวัชระ และทีมงานจิตอาสาภาคตะวันตกนำเสนองาน

ไม่คบ ดังในมงคล ๓๘ ข้อ ๑. ไม่คบคนชั่ว ๒. คบคนดี ๓. เคารพบูชาคนที่ควรเคารพ ไม่ว่าจะมีอาชีพไหนก็ตาม แต่เป็นคนดีเราคบ ให้ร้อยคนดีเข้ามา เราประสานกัน ผีเสื้อขยับปีกไป เราก็จะพบคนดีหลากหลายอาชีพ คนดีจะมาร่วมร้อยกันเรื่อยๆ ให้ร่วมกันทำ มันจะมีพลังสว่าง พลังดึงดูดทำให้แข็งแรง ฉะนั้นให้รวมกันทำ อย่าไปแยกทำคนเดียว มันจะได้พลังน้อย เมื่อร่วมกันทำ จะได้ประสิทธิภาพสูงกว่า

๔. ท่านที่ทำงานในหน่วยราชการ ให้กำหนดทำยุทธศาสตร์การแพทย์ผสมผสานจะง่ายมากขึ้น ใครทำอาหารไม่ได้ก็ให้ทำบางเมนูสอดแทรกไป ก็ให้ทำสุขภาพพึ่งตน ทำเศรษฐกิจพึ่งตนควบคู่กันไป

นี่คือทิศทางของการแพทย์วิถีธรรมของเราตอนนี้ที่จะเป็นการกอบกู้มวลมนุษยชาติก่อนที่จะหมดคนดี ก่อนที่จะถึงกลียุคใหญ่ จะมีคนที่มีบุญรอร่วมกับเราอยู่ แล้วคนที่มีบุญก็จะเห็น เขาจะร่วมรับพลังนั้นได้ ก็จะเกิดการร่วมการรวมเข้ามา เป็นการกอบกู้มวลมนุษยชาติครั้งสุดท้ายก่อนที่จะถึง พ.ศ. ๕,๐๐๐ จริงๆแล้วพ่อครูบอกประมาณช่วง พ.ศ. ๔,๕๐๐ ก็ช่วยใครไม่ได้แล้ว เรามีเวลาอีกแค่ ๒,๐๐๐ ปี ไม่นานนะ ๒,๐๐๐ ปี ไม่มีเวลาเหลือแล้ว ฉะนั้น ต้องคว้าให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

เพราะฉะนั้น ***นโยบายแพทย์วิถีธรรม*** จึงต้อง ***"กว้างให้สุดและลึกให้สุด"*** การกว้างก็ต้องกว้างให้สุดในขีดที่สุดที่เราจะลึกได้ด้วย กว้างแล้วลึกไม่ได้ ให้ถอยมาลึก อย่ากว้างไปจนเสียลึก อย่าลึกไปจนเสียกว้าง อย่ากว้างไปจนไม่ทำลึก แล้วอย่าลึกไปจนไม่ทำกว้าง ฉะนั้นกว้างให้สุดลึกให้สุด

พ่อครูว่า คนที่คิดจะช่วยผู้อื่น จะบรรลุธรรมได้เร็วที่สุด ใครที่ทำแต่ประโยชน์ตนเอง คนนั้นจะบรรลุธรรมช้าหรือยากที่จะบรรลุธรรม

ฉะนั้นเป็นโอกาสของ พวธ. ที่จะได้ทำทั้งกว้างทั้งลึกด้วย และนึกถึงคนอื่นช่วยคนอื่นคือทำประโยชน์ท่าน ส่วนประโยชน์ตน ประโยชน์ตน คือ ล้างกิเลสของเรา กิเลสเป็นเหตุแห่งทุกข์ ล้างทุกข์ของเรา ประโยชน์ท่านคือ เกื้อกูลมนุษยชาติ ซึ่งตรงกับญาณ ๗ ของพระโสดาบัน ข้อที่ ๕ (ญาณที่ ๕) คือ ทำประโยชน์ตนประโยชน์ท่านไปพร้อมกัน (ขวนขวายในกิจน้อยใหญ่ ทำกิจตน-กิจท่าน) ขวนขวายกิจใหญ่น้อยของเพื่อนสหธรรมมิก พร้อมเพ่งเล็งกล้าในอธิศีล-อธิจิต-อธิปัญญา นี้คือ ทำสิ่งดีเพื่อเกื้อกูลมนุษยชาติ (ประโยชน์ท่าน) ขณะเดียวกัน ก็อ่านกิเลสแล้วก็ล้างกามล้างอัตตา ล้างกิเลสที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ไป (ประโยชน์ตน)

นี้คือ ขบวนการนี้ทำด้วยขบวนการอปริหานิยธรรม เป็นขบวนการที่พาชีวิตของเราและมนุษยชาติอยู่เย็นเป็นสุขที่สุด วิธีอื่นเขาทำมากันหมดแล้ว มันหมดทางไปแล้ว แต่วิธีของพระพุทธเจ้า ที่เป็นวิธีที่มั่นคงยั่งยืนและเป็นจริงตลอดกาลนาน กลุ่มของพวกเราที่มาปฏิบัติ กลุ่มของพวกเราก็จะอยู่เย็นเป็นสุขมากขึ้นเรื่อยๆ เป็นลำดับๆ

สุดท้ายนี้ ขอขอบพระคุณพี่น้องทุกท่านที่มาร่วมมารวมพลังกันสานพลังแห่งการทำความดีเพื่อประโยชน์สุขของพี่น้องมวลมนุษยชาติ"

อาจารย์หมอเขียว ใจเพชร กล้าจน
จริงใจ ไมตรี มือภัย ไร้ทุกข์

การศึกษาป.เอก ป.โท

ที่มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

ปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค (สาธารณสุขชุมชน)

ปริญญาโท สาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์

ขอแสดงความยินดีกับมหาบัณฑิตทั้งสองท่านแรกที่สำเร็จการศึกษาในปีพ.ศ.๒๕๕๘
๑.นายอำนวย คลี่ใบ
๒.น.ส.อรทัย จันทึก
๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

คณาจารย์คณะกรรมการสอบจบระดับปริญญาเอก และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ร่วมถ่ายภาพแสดงความยินดีกับอาจารย์หมอเขียว (ใจเพชร กล้าจน) เมื่อวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๘ ที่โรงแรม อลิซาเบท ถนนประดิพัทธ์ กทม. ในหัวข้องานดุษฎีนิพนธ์เรื่อง จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เพื่อมวลมนุษยชาติ หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค (สาธารณสุขชุมชน) มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ รหัสนักศึกษา ๕๖๔๗๐๐๑๐๒ รุ่น ๑๐

การศึกษาแพทย์วิถีธรรม

อาศรมศิลป์

คุณสมบัติของนักศึกษาแพทย์วิถีธรรม

คุณสมบัติหลักๆ คือ

ถือศีล ๕

อัตตาไม่จัด

ลดหรืองดการทานเนื้อสัตว์

มุ่งที่จะพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์

และมุ่งที่จะปราบปีศาจ มุ่งที่จะชนะกิเลส มาเรียนเพื่อปราบปีศาจโดยเฉพาะ ถ้าไม่คิดว่าจะมาปราบปีศาจไม่ต้องมา เพราะว่ายาของแพทย์วิถีธรรม ยาเม็ดที่ ๘ นี่ปราบปีศาจโดยเฉพาะ ใช้ธรรมะปราบปีศาจโดยเฉพาะเลย

ฝึกการเป็นผู้ให้ที่ไม่หวังผล การแบ่งปัน การสละออก การไม่สะสม

ฝึกความพอเพียง การเป็นอยู่ที่เรียบง่าย กินง่าย นอนง่าย

การศึกษาแพทย์วิถีธรรม กุมภาพันธ์ - กรกฎาคม ๒๕๕๘

กิจกรรมการศึกษาของแพทย์วิถีธรรม (พวธ.) ทั้งในหลักสูตรปริญญาศรีศิลปศาสตร์บัณฑิต สาขาผู้ประกอบการสังคม และหลักสูตรแพทย์วิถีธรรม ๗ ปี ในช่วงนี้ เริ่มจากการเข้าร่วมเรียนรู้การปราบกิเลส ในค่ายพระไตรปิฎก รุ่นลั่นกลองรบ ที่สวนป่านาบุญ ๑ มุกดาหารเมื่อ ๑๗-๒๓ เมษายน ๒๕๕๘ ซึ่งในค่ายนี้มีการจัดสอบเลื่อนชั้นของนักศึกษาแพทย์วิถีธรรม หลักสูตร ๗ ปี ผ่านการขึ้นรายงานสภาวธรรม ๕ นาทีบนเวที รวมถึงการรับนักศึกษาใหม่ ด้วยการให้สัมภาษณ์ ๕ นาทีบนเวที และการชักชวนนักศึกษาตั้งอธิศีล โดยเน้นที่ศีล ๔๓ ต่อยอดด้วยเข้าค่ายพระไตรปิฎก รุ่นรวมทัพปราบปีศาจ (กิเลส) ที่สวนป่านาบุญ ๒ นครศรีธรรมราช เมื่อ ๑๑-๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๘ ซึ่งมีการรวมทัพเดินจาริกสู่พระบรมธาตุเมืองนคร นครศรีธรรมราช

สำหรับการเพิ่มความเชี่ยวชาญการเป็นแพทย์วิถีธรรมนั้น อาจารย์หมอเขียวได้ให้ความรู้ในเรื่องการทดสอบพลังด้วยเทคนิคต่างๆ โดยเริ่มสอนให้ลูกศิษย์ตั้งแต่เดือนมิถุนายน และสอนให้ผู้เข้าอบรมฟังครั้งแรกในค่ายสุขภาพ ณ โรงเรียนผู้นำ กาญจนบุรี เมื่อกรกฎาคมที่ผ่านมา นอกจากนี้ตั้งแต่เดือนมิถุนายน การประชุมสรุปงานสรุปใจ (เควิชโช) ได้มีการเน้นให้ทุกท่านที่เข้าร่วมประชุมรายงานสภาวธรรมของตนเอง ว่าไม่ดีอย่างไร และแก้ไขอย่างไรก่อน (ชี้ขุมทรัพย์ตนเอง) และถ้าท่านใดพร้อมสามารถปวารณาตัวให้เพื่อนชี้ขุมทรัพย์ได้อีกด้วย

การบ้านของนักศึกษาแพทย์วิถีธรรมทุกชั้นปี (ทั้งหลักสูตรอาศรมศิลป์และ ๗ ปี) ของภาคการศึกษา ๑/ ๒๕๕๘ จากคำบรรยายของอาจารย์หมอเมื่อวันที่ ๒๓ เมษายน ที่ผ่านมาสรุปได้ดังนี้

คุณสมบัติของนักศึกษาแพทย์วิถีธรรมที่มีสิทธิเลื่อนชั้นปี ตอนเมษายน สอบเข้าปี ๑ และก็สอบเลื่อนขั้นต่างๆ ประกาศผลใครผ่านไม่ผ่าน จะประกาศผลที่ตุลาคม เพราะต้องตรวจการบ้าน ตรวจการนำเสนอสภาวธรรม แล้วก็มติหมู่ หมู่ว่าอย่างไร คนนี้เข้ากับหมู่ได้ไหม ลดละเลิกกิเลสดีไหม เสียสละได้ไหม หรือมีแต่ทะเลาะกับเพื่อน ทำลายพุทธพจน์ ๗ มีแต่ความแตกร้าว คนนี้ไปไหนมีแต่แตกร้าวก็ให้ไปซ่อมก่อน ไปอยู่ไหนก็ช่วยสร้างความสามัคคี ลดกิเลสได้ดีตามสมควรตามธรรม ก็จะได้เลื่อนชั้น

คุณสมบัติของนักศึกษาแพทย์วิถีธรรมที่มีสิทธิเลื่อนชั้นปี มีดังนี้

๑ เข้ารับการอบรมและหรือร่วมบำเพ็ญ ๓ ค่ายใน ๑ รอบปี คือ

๑.๑ เข้ารับการอบรมค่ายพระไตรปิฎก (แฟนพันธุ์แท้ ๑) อย่างน้อย ๕ วันต่อค่าย

๑.๒ เข้ารับการอบรมค่ายพระไตรปิฎกแฟนพันธุ์แท้ (แฟนพันธุ์แท้ ๒) อย่างน้อย ๕ วันต่อค่าย

๑.๓ เข้ารับการอบรมและหรือร่วมบำเพ็ญในค่ายสุขภาพ ๕-๗ วัน ที่มีอาจารย์หมอเขียวบรรยายอยู่ อย่างน้อย ๑ ครั้ง

๒ บำเพ็ญงานบุญแพทย์วิถีธรรม อย่างน้อยเดือนละ ๑ ครั้ง ครั้งละอย่างน้อย ๑ วัน รวมถึงบันทึกรายงานผลและได้รับลายเซ็นของจิตอาสาอนุมัติ โดยจะ

๒.๑ บำเพ็ญกับส่วนกลาง หรือของภาค

๒.๒ กรณีไม่สามารถไปร่วมกับส่วนรวมตามข้อ ๑ ให้ขออนุมัติภาคจัดเองแต่การจัดเองต้องประสานเพื่อนนักศึกษาแพทย์วิถีธรรมหรือจิตอาสาที่ภาครับรองอย่างน้อย ๓ ท่านร่วมด้วย กรณีไม่มีเพื่อนร่วมด้วยจะพิจารณาเป็นรายกรณี รวมถึงจัดทำรายงานส่งไปที่ภาคด้วย

๓ เก็บกรณีศึกษาผู้ป่วยหรือผู้ที่ใช้แนวทางแพทย์วิถีธรรมดูแลตนเอง ทำรายงานด้วยลายมือของนักศึกษาเองอย่างน้อย ๔ กรณีศึกษาต่อเดือน (อย่างน้อยอาทิตย์ละ ๑ คน) สามารถนำกรณีศึกษาเดิมมารายงานในโอกาสถัดไป โดยนับเป็นรายใหม่ได้ (การดูแลตนเองต่อเนื่อง ในอาการเดิม หรืออาการใหม่ก็ได้)

(หมายเหตุ นศ.พวธ. ๗ ปี จะส่งอย่างน้อย ๒๘ กรณีศึกษา (มิถุนายน -ธันวาคม) ส่วนนศ. พวธ. สอศ. จะส่งอย่างน้อย 20 กรณีศึกษา (สิงหาคม-ธันวาคม))

๔ การสรุปกาย-ใจ รายเดือน

ตรวจสอบ ๑ เดือนใช้บุพเพนิวาสานุสติญาณ ระลึกชาติ ๑ เดือน

สรุปกาย สรุปใจ ร่างกายเราเป็นอย่างไร สภาวจิตเป็นอย่างไร สภาวธรรม การต่อสู้กับกิเลสนั่นเอง อย่างน้อย ๑ ครั้งต่อเดือน ต่อสู้กับกิเลสเป็นอย่างไร

โดยเฉพาะอย่างน้อยต้องสรุปการทำศีล ๔๓ ที่ให้ทำสัปดาห์ละ ๒ วัน เลือกเอาเราทำศีลทั้งหมดก็ให้เลือกเอา จะทำข้อไหนก็ทำ แต่อย่าไปเลือกข้อที่ทำได้ง่ายๆ แล้ว ข้อไหนยังทำไม่ได้ก็ทำไป แต่ถ้ามันลงตัวแล้วก็รายงานว่าทำลงตัวแล้ว ข้อไหนทำลงตัวแล้วก็ได้ ไม่ใช่ว่าทำได้ง่ายแล้วก็เลยไม่ทำ ก็ทำอยู่แล้วได้ง่ายก็ทำ ปฏิบัติศีล แล้วก็สรุปกายใจ รายเดือน ศีล ๔๓ ที่สัปดาห์ละ ๒ วันก็ต้องรายงานด้วยนะ สรุปกายใจ ให้รายงานทั้งศีล ๔๓ ที่ปฏิบัติ ด้วยได้มากน้อยแค่ไหนอย่างไร ที่มีการบ้านให้ว่า ให้ไปทำสัปดาห์ละ ๒ วันทำได้มากน้อยแค่ไหนอย่างไร ก็รายงานเข้ามา คนฉลาด ๑ เดือนมันคิดไม่ออก สัปดาห์นึงก็เขียนเลย ไม่งั้นมันคิดไม่ออก สัปดาห์นึงเราก็เขียนของเรา บันทึกของเรา ใครหัวดีๆหน่อยจะ ๑ เดือนครั้งนึงก็ไม่ว่ากัน ใครฉลาดๆบันทึกทุกวันเลย ง่าย แบ่งเวลาบันทึก แล้วแต่ให้จัดสรรตัวเอง แต่หนึ่งเดือนต้องมีส่ง คนฉลาดๆไม่อยากคิดย้อนหลังให้ปวดหัวก็ ๑ วันก็บันทึก และตอนเย็น ก่อนนอนหรือตอนไหนก็บันทึก บันทึก ได้แล้วเรื่องราวสรุปกายใจ ร่างกายเป็นอย่างไร วันนี้เป็นอย่างไร จิตใจเป็นอย่างไร การปฏิบัติกาย วาจา ใจนั่นแหละ และสภาพร่างกายด้วยเป็นอย่างไร สุขภาพเป็นอย่างไรบ้าง ก็บันทึก อันนี้รายเดือน ส่งรายเดือน หรือสภาวะเราได้พบกับเหตุการณ์อะไร แล้วเราปฏิบัติธรรมกับเหตุการณ์นั้นอย่างไร เราได้พบอะไร ปฏิบัติธรรมกับเหตุการณ์นั้นอย่างไร เหตุการณ์ที่มันน่าสนใจสำหรับเรา เหตุการณ์นี้เราประทับใจหรือว่ามันมีกิเลสขึ้นมาหรือไม่มีกิเลสก็ตาม เราได้บำเพ็ญเรื่องนั้น เรามีโอกาสบำเพ็ญ เราก็เลยบำเพ็ญ หรือมันมีกิเลสขึ้นมา เราสู้อย่างไร มีความทุกข์ในใจขึ้นมา เราแก้ปัญหาทุกข์นั้นอย่างไร และมีปัญหานั้น ปัญหานี้เราแก้อย่างไร และผลมันเป็นอย่างไร อันนี้เราสามารถเขียนสรุปได้ตามอัธยาศัยของเรา ก็สามารถสรุปได้ออกแบบเองเลยอยากเขียนอย่างไหนก็เขียน สบายๆ หนึ่งเดือนส่งครั้งหนึ่ง

การปฏิบัติกับทุกสถานการณ์ สถานการณ์ไหนที่มันน่านำเสนอ เราก็นำเสนอ อะไรที่น่าประทับใจ อะไรที่เป็นความทุกข์ บางอย่างเป็นปัญหา แล้วเราแก้อย่างไร หรือเราได้เรียนรู้เรื่องกรรมอย่างไร บางอย่างก็เป็นปัญหาเป็นความทุกข์ ที่เราแก้ไปแล้วมันเป็นอย่างไร เรื่องกรรมก็อยู่ในนี้ ที่ให้ไปตรวจสอบว่า ทำกาย วาจา ใจ อย่างไรแล้วคิด พูด ทำ สิ่งที่ดีอะไร หรือไม่ดีอะไร แล้วมันเกิดผลอย่างไร ก็สรุปอยู่ในนี้แหละ บางทีเป็นการพูดการทำ บางทีแม้แค่คิด ให้บันทึกได้หมดเลย บันทึกการพูด การทำ ดีหรือไม่ดีแล้วมันเกิดผลอะไร ในช่วงเดือนนั้นผลที่เราเห็น หรือบางทีแค่คิด ดีหรือไม่ดีอะไร แล้วมันเกิดผลอะไร อยู่ในนี้ โดยผลพยายามแยก ถ้าแยกได้เป็น ๕ มิติได้ยิ่งดี จิตใจ ร่างกาย ปัญญา ความน่านับถือ และอื่นๆ มี ๕ กลุ่ม

จิตใจ เวลาคิดแบบนั้น จิตใจเป็นอย่างไร

ร่างกายเป็นอย่างไร มันมีผลต่อจิตใจอย่างไร ร่างกายอย่างไร

ปัญญา ความน่านับถือ ความน่าเชื่อถือ และอื่นๆ สิ่งดีสิ่งร้ายอื่นๆ ให้เราสังเกต บางทีมันไม่ครบทั้งห้าก็ไม่เป็นไรนะ มันอาจจะไม่ได้เกิดทั้งห้า มันจะเกิดบางอัน แต่อย่างน้อยให้เรารู้จักสังเกต ๕ ประเด็นนี้ เมื่อเราคิด สิ่งดีหรือไม่ดี รวมไปถึงเราพูด เราทำ แล้วมันเกิดสิ่งดีหรือไม่ดีอย่างไร ในการพูดการทำครั้งนั้น มันจะเกิดอย่างไร เป็นต้น นี่แหละเป็นการเรียนของนักเรียนแพทย์วิถีธรรม การเรียนของเรา

เพราะการบันทึกนี้มีคุณค่าทั้งต่อตัวท่านเองแล้วมีคุณค่าต่อมวลมนุษยชาติ นี่คือองค์ความรู้ที่จะได้แลกเปลี่ยนกันที่จะได้รวบรวมเป็นองค์ความรู้ของโลก เป็นสถิติ เป็นข้อมูลของความจริงที่มีในโลก เพื่อให้คนได้มาเรียนรู้ เขาเรียนรู้เขาจะฝึกฝนตัวเองสู่ความพ้นทุกข์ ทำอะไรเป็นประโยชน์ ทำอะไรเป็นโทษ เขาจะเรียนรู้ จากสถานการณ์ต่างๆ ไปเจอเรื่องอจินไตย รถชนรอดตาย ก็เขียนได้ ไม่น่าเชื่อรอดตาย ชนแล้วโอ้โหใจมันเสียมากเลย ไม่ตื่นเต้นเลย ใจไม่เสียเลย ใจนิ่งดีก็เขียนได้ ใจสงบดีนิ่งดี เขียนได้ เจอเรื่องราว เรื่องราวนั้นรุมเร้าเข้ามา แม้ทุกทีโกรธเลยเรื่องนี้ คราวนี้ไม่โกรธ มีปัญหามาอย่างนี้ ทุกทีแก้ไม่ออก คราวนี้แก้ได้ ด้วยวิธีอย่างนี้ ปฏิบัติด้วยวิธีอย่างนี้ ปฏิบัติธรรมอย่างนี้ ใช้ปัญญาแบบนี้ ทำความดีแบบนี้ ลดกิเลสแบบนี้ วางใจแบบนี้ เขียนได้หมด เขียนรายละเอียดที่เราปฏิบัติธรรม จริงๆ แล้วเขียนรายละเอียดที่เราปฏิบัติธรรมในรอบหนึ่งเดือน จะว่าไปจริงๆ นั่นแหละ ปฏิบัติธรรมในรอบหนึ่งเดือน ปฏิบัติธรรมกับเหตุการณ์ต่างๆ เราปฏิบัติ ธรรมกับรอบหนึ่งหนึ่ง มันเกิดสาระอะไร ปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดบุญกุศลนะ เหตุการณ์ต่างๆที่เข้ามาในชีวิต เราทำให้เป็นบุญกุศลได้อย่างไร แล้วเราได้เรียนรู้ผลของการกระทำอย่างไร ทำอะไรมันเกิดผลอย่างไร คิด พูด ทำ อะไรมันเกิดผลอย่างไร แล้วเราได้ปฏิบัติธรรมกับเหตุการณ์ต่างๆในชีวิตอย่างไร

ใช้ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ศีลที่เราจะทำให้สูงขึ้นสูงขึ้น ทำด้วยปัญญา อธิปัญญาเพื่อให้มันเกิดอธิจิต คือจิตที่สั่งสมบุญกุศลอย่างไร พลิกสถานการณ์ต่างๆให้เป็นบุญกุศลอย่างไร เสริมสิ่งที่ดีให้ดียิ่งขึ้นได้อย่างไร แก้ไขสิ่งเลวร้ายให้มันพลิกมาอยู่ในสภาพที่ดีที่สุดเท่าที่เราจะทำได้อย่างไร นี่เป็นการฝึกของนักเรียนแพทย์วิถีธรรมเรา ฝึกอันนี้ ๑ เดือนเราส่งครั้งนึง โฮ้โห งานนี้จะได้องค์ความรู้ที่มีคุณค่ามหาศาล ทั้งองค์ความรู้และสภาวธรรม ได้สภาวธรรมที่เกิดในวิญญาณของผู้ปฏิบัติเองนั่นแหละ ของนักเรียนแพทย์วิถีธรรมเองนั่นแหละ และจะได้เกิดประโยชน์ต่อผองชนด้วย และได้องค์ความรู้ออกมาที่มีคุณค่ามหาศาล อันนี้คือองค์ความรู้ที่มีคุณค่ามหาศาลที่ตีค่าไม่ได้เลย เป็นการนำธรรมะไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน นี่คือสิ่งที่มีค่ามหาศาล เราสามารถรู้ได้ด้วยว่าเอาอะไรไปปฏิบัติ ใช้ปัญญาอะไรไปปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา

หมายเหตุ ถ้าเข้าอบรมไม่ครบสามค่ายดังรายละเอียดข้อที่ ๑ คือ ค่ายพระไตรปิฎก ๑,๒ กับค่ายสุขภาพที่มีผมบรรยายอยู่ด้วย

ดังข้อที่ ๑ ถ้าไม่ครบ ไม่มีสิทธิสอบเลื่อนชั้น แต่สามารถนับจำนวนครั้ง การสะสมค่ายสะสมได้ เช่น เรามาได้ค่ายเดียวคือพระไตรปิฎก ๑ เราก็ได้ ๑ แต้มแล้ว ปีต่อไปเราได้พระไตรปิฎก ๒ เราก็ได้ได้ ๒ แล้ว ปีต่อไปเราได้ค่ายสุขภาพอีก ๑ เราก็ได้ ๓ แล้วเราก็มีสิทธิสอบเลื่อนชั้น สามปี เราก็สอบเลื่อนชั้นไปปีสอง อนุญาตให้สะสม ไม่หักคะแนน ได้เท่าไหร่ก็สะสมตามจริง สามปีสอบขึ้นปี ๒ ๒๑ ปีจบนักศึกษาแพทย์ ๗ ปี ก็เรียนไปสิ บางคนเรียนทั้งปีทั้งชาติแหละอาจารย์ ๒๑ ปีจบเท่ น่าคูนะ เนี่ยแหละ เรียนแบบนี้ของเรา ๒๑ ปี ใครจะต่อไปอีกก็เอา มันจะเสียหายตรงไหนล่ะ ทำเรื่องที่ดีงามไม่มีอะไรเสียหายหรอก เรียนทั้งปีทั้งชาติไม่เสียหายหรอก

การบันทึกการอบรมตามข้อ ๑ ข้อ ๒ ข้อที่๑ คือบันทึกเข้าอบรม ๓ ค่าย ข้อที่ ๒ คือขออนุมัติการจัดอบรมของตัวเอง ข้อที่สองคือการบำเพ็ญเดือนละ ๑ ครั้ง บำเพ็ญที่ไหนก็ได้ที่ส่วนกลางก็ได้ ที่ส่วนตัวก็ได้ อย่างน้อยเดือนละ ๑ ครั้งที่เราบำเพ็ญ บันทึกการอบรมและบำเพ็ญบุญตามข้อ ๑ ข้อ ๒ ต้องมีจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ที่ได้รับมอบหมายจากภาคเซ็นรับรองอย่างน้อย ๓ ท่าน เราต้องเอาหลักฐานมาให้เซ็นรับรอง หนึ่งเราแจ้งก่อนแล้ว สำเร็จแล้ว ก็เซ็นรับรอง หรือตอนไหนก็ได้ที่มีโอกาสเจอกัน ก็เอาหลักฐานมาให้เซ็นรับรอง มาให้ส่วนกลางเซ็นรับรองได้ ซึ่งสมุดที่มีอยู่แล้วนี่ทำอะไรวันไหนก็บันทึกไป ทำอะไรวันไหนวันไหน ถ้ามีคนรับรองก็ลงชื่อผู้รับรองเลยนะ ผู้รับรองก็เป็นจิตอาสาที่ภาครับรอง บุคลากรที่ภาครับรอง

การส่งการบ้านข้อ ๓ และ ๔ เดือนละ ๑ ครั้งพร้อมกัน ข้อ ๓ คือกรณีศึกษาผู้ป่วย ๔ ราย กับข้อ ๔ คือสรุปกายใจ สรุปการปฏิบัติธรรมกับสถานการณ์ต่างๆ กับเหตุการณ์ต่างๆ ว่าเราสามารถลดโลภ โกรธ หลง ได้มากน้อยแค่ไหนอย่างไร ล้างทุกข์ได้อย่างไร ล้างทุกข์กับเหตุการณ์ต่างๆ ทำลายกิเลสตามสถานการณ์ต่างๆนั่นแหละ ได้อย่างไร ส่งเดือนละ ๑ ครั้งพร้อมกัน

ท่านสามารถส่งทางไปรณีย์ ฝากกัน ทำอย่างไรก็ได้ให้ถึงศูนย์ฯ ส่งมาแล้วบอกหน่อยว่านักศึกษาแพทย์วิถีธรรมปีไหน ปีไหน และเขียนว่า "การบ้านแพทย์วิถีธรรม" หรือ "การสอบแพทย์วิถีธรรม" เขาจะได้แยกหมวด จะได้มีหลักฐานส่งมาที่เดียวที่ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ ๑ ๑๑๔ หมู่ ๑๑ ต.คอนตาล อ.คอนตาล จ.มุกดาหาร ๔๘๑๒๐ ส่งมาที่นี่ที่เดียว

ท่านสามารถฟังข้อมูลที่อาจารย์หมอเขียวบรรยายได้ที่ file "๕๘๐๔๒๓_๒ การบ้านนศ พวธ.mp3" ซึ่งสามารถ download **ได้ที่ Facebook กลุ่ม จิตอาสา อาศรมศิลป์ ความถนัดทางแพทย์วิถีธรรม**

สำหรับรายวิชาที่จัดให้มีการศึกษา ในภาคการศึกษาที่ ๑/๒๕๕๘ (๑๗ สิงหาคม – ๒๘ ธันวาคม ๒๕๕๘) เฉพาะนักศึกษาแพทย์วิถีธรรมหลักสูตรปริญญาตรีศิลปศาสตร์บัณฑิต สาขาผู้ประกอบการสังคม คือโมดูลที่ ๕ การสร้างการมีส่วนร่วมในงานประกอบการสังคม มีดังนี้

ที่	รหัสวิชา	ชื่อวิชา	หน่วยกิต
๑	SEP ๔๐๓๒๖	จิตปัญญาสิกขา (๒/๓)	-
๒	SEP ๓๐๘๐๑	การฝึกปฏิบัติเป็นผู้ประกอบการสังคม๒ (๒/๓)	-
๓	ASI ๑๐๒๐๒	วิถีสุขภาวะแบบองค์รวม	๓
๔	SEP ๒๐๕๐๒	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการเป็นผู้ประกอบการ	๓
๕	SEP ๓๐๖๐๘	การจัดการธุรกิจขนาดย่อม	๓
๖	SEP ๔๐๓๑๘	การมีส่วนร่วมของประชาชนเพื่อการพัฒนา	๓
๗	SEP ๔๐๓๒๔	การจัดการความขัดแย้งด้วยสันติวิธี	๓
๘	ASI ๑๐๔๐๕	ทักษะการสื่อสารสำหรับผู้นำในวิชาชีพ (๒/๓)	-
๙	ASI ๑๐๔๐๒	การใช้ภาษาอังกฤษ ๒ (๒/๓)	-
	รวม	๑๕	

คำอธิบายรายวิชาใหม่ มีรายละเอียดดังนี้

๑. ASI ๑๐๒๐๒ วิถีสุขภาวะแบบองค์รวม (Holistic Well-Being Approach)

การฝึกปฏิบัติการดูแลสุขภาพในวิถีชีวิตประจำวัน ด้วยความตระหนักรู้ถึงความสำคัญของสุขภาพโดยการเอาใจใส่ดูแล อิริยาบถพฤติกรรม มีสติในการกินอยู่ ที่เอื้อต่อสุขภาพอนามัย มีความรู้ถึงสาเหตุและลักษณะอาการของความเจ็บป่วยแบบเรื้อรัง หรือแบบปัจจุบันทันด่วน รวมทั้งอุบัติภัยต่าง ๆ และรู้วิธีที่จะป้องกัน แก้ไข หรือลดความเสี่ยง พร้อมทั้งการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เพื่อให้เป็นผู้ซึ่งดูแลตนเองในการรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และมีภูมิต้านทานที่ดี หมายเหตุ ในวิชานี้คือการทบทวนบทเรียนที่ได้รับจากค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ๕ วัน ดังเช่นที่รุ่นพี่ปี ๓ ได้มาเข้าค่ายฯ กับพวกเราที่สวนป่านาบุญ ๓ เมื่อต้นเมษายนที่ผ่านมา

๒. SEP ๒๐๕๐๒ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการเป็นผู้ประกอบการ (Introduction to Entrepreneurship)

ศึกษาถึงลักษณะพื้นฐานของการเป็นผู้ประกอบการประเภทต่าง ๆ และองค์ประกอบสำคัญของการเป็นผู้ประกอบการ ได้แก่ การจัดการ การบัญชี การเงิน การตลาด การบริหารงานบุคคล การบริหารสำนักงาน ตลอดจนการศึกษาปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินธุรกิจ และจรรยาบรรณของนักธุรกิจ

๓. SEP ๓๐๖๐๘ การจัดการธุรกิจขนาดย่อม (Small Business Management)

รูปแบบพื้นฐานของธุรกิจขนาดย่อม การวางกลยุทธ์ของธุรกิจขนาดย่อม ทั้งในด้านการจัดหาแหล่งเงินทุน การตลาด สถานที่ตั้ง การจัดซื้อ ระบบบันทึก ข้อมูลทางบัญชี การวางแผนและการบริหารการเงิน การภาษีอากร การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ประโยชน์ของธุรกิจขนาดย่อม ข้อได้เปรียบ เสียเปรียบ กรณีตัวอย่าง

๔. SEP ๔๐๓๑๘ การมีส่วนร่วมของประชาชนเพื่อการพัฒนา (People Participation for Development)

ศึกษาหลักการ วิธีการ กระบวนการพัฒนาบุคคล และกลุ่ม อุดมการณ์ คุณธรรมสำหรับนักพัฒนา วิธีการให้สมาชิกในชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการพัฒนาชุมชน กระบวนการและเทคนิคของการรวมกลุ่มการพัฒนากลุ่มการปฏิบัติงานเป็นกลุ่มเพื่อการพัฒนาชุมชน

๕.SEP ๔๐๓๒๔ การจัดการความขัดแย้งด้วยสันติวิธี (Conflict Management)

ศึกษาความหมาย ขั้นตอนของการบริหารความขัดแย้ง วิเคราะห์กระบวนการบริหารความขัดแย้งแบบต่าง ๆ ที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน กรณีตัวอย่างความขัดแย้งและการแก้ไขความขัดแย้งด้วยสันติวิธีในชุมชนของนักศึกษา วิธีการจัดการกับความขัดแย้งเพื่อนำมาใช้ในการจัดการชุมชนที่เหมาะสม

วารสาร กำลังใจ
KAMLANGJAI JOURNAL
ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนเมษายน - มิถุนายน 2558
โครงการกำลังใจในพระดำริพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา
ทรงมอบพื้นที่
'แดนหญิงบูกิต'
พระวิสัยทัศน์
ในการดำเนินงาน
โครงการกำลังใจฯ
แพทย์วิถีธรรม
'แดนหญิง'ภูเก็ต
การใช้ดุลพินิจ
ลงโทษคดียาเสพติด
การตรวจสอบค้นหา
"ความจริงแท้"
และเมื่อผู้หญิงกระทำความผิด

แพทย์วิถีธรรม 'แดนหญิง' ภูเก็ต

ตลอดปี 2558 'หมอเจี๊ยบ' ไพเรช กล้าหาญ นำทีมงานแพทย์วิถีธรรมสำนักงานกิจการยุติธรรมจังหวัดภูเก็ต ตามที่สำนักกิจการยุติธรรมจะดำเนินการจัดตั้งศูนย์ยุติธรรมชุมชนประสานความสำเร็จที่ผ่านมาทำกิจกรรมต่อเนื่องที่เรือนจำจังหวัดภูเก็ต การทำกิจกรรมในเรือนจำจังหวัดภูเก็ตจะเหมือนหรือแตกต่างกันการทำกิจกรรมที่เรือนจำกลางนครพนมอย่างไร หมอเจี๊ยบให้สัมภาษณ์ว่า

"ก่อนที่จะมาเรือนจำจังหวัดภูเก็ต เราได้ทำที่เรือนจำกลางนครพนมและตัวทางสำนักกิจการในพระองค์ท่านได้ประสานงานมาก่อนจากนั้นจึงมาที่เรือนจำจังหวัดภูเก็ต เพราะแดนหญิงเรือนนี้ที่เราและมีความแย่มากมีความจำเป็นเร่งด่วนที่ต้องการให้ 'หัวแพทย์วิถีธรรม' เข้ามาช่วยเหลือในเรื่องคุณภาพชีวิต สุขภาพ จิตใจ และความเป็นอยู่ทางแนวเศรษฐกิจพอเพียง เนื่องจากหมดจากนี้ออกไปแล้วเขาอยู่ที่ต้องกลับไปอยู่กับครอบครัวมากกว่าๆ จึงคิดจะช่วยอย่างเต็มที่ เพื่อช่วยชี้ช่องทางให้เขาออกไปแล้วสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างดีงามและเป็นสุข เพราะนี่สถานที่ที่แออัด แต่พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า จิตใจของท่านเป็นจิตอิสระ จิตใจของท่านสามารถปฏิบัติได้ทุกที่ทุกแห่ง ถ้ามีจิตใจมั่นคงตัวสามารถเป็นสุขได้ทุกสถานการณ์

และเจตจำนงในโปรแกรมปฏิบัติสำหรับแดนหญิงเรือนจำจังหวัดภูเก็ตว่าตื่นแต่เช้าให้มีกลุ่มหนึ่งทำโยคะตัดตัว มีกลุ่มทำกับข้าว รับประทานอาหารเช้า จากนั้นศึกษาบรรยายธรรม หรือแลกเปลี่ยนกันจิตอาสา และมีการฝึกปฏิบัติคุณสมุนไพรตัวอย่างกัญชา ดีปลี ขิง ข่า ตำลึง ตำแย ตัวสมุนไพร การเรียนรู้เรื่องการรับประทานอาหารปรับสมดุล

การทำงานหนัก การทำสมาธิ การฝึกจิตว่าจะมีชีวิตอย่างไร เป็นการให้ปัญญาว่าสอนการฝึกคนจะทำใจอย่างไรให้ไม่ทุกข์ ให้เป็นสุข และให้ศึกษา และสอนที่จะมีการทานอาหารเช้า ต่อจากนั้นช่วงบ่ายจะมีการเข้ากลุ่ม หรือมีการบรรยาย และสอนเย็นเวลาประมาณ 5 ทุ่ม ที่สังคมมี 2 อย่าง คือจะมีการที่จะนั่งสมาธิเราจัดไว้ให้เป็นเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพ และการนอนที่จัดสรรไว้ให้ 1-2 ชม. จากนั้นก่อนนอนจะมีสวดมนต์ก่อนเข้านอน

สิ่งที่เราให้การบ้านเขาอันหนึ่ง คือเวลาที่เขาคิดให้ดูว่าถ้าคิดไม่ดี มันจะเกิดเรื่องไม่ดีอะไรขึ้นในชีวิตเรา ถ้าคิดดีมันจะเกิดสิ่งที่ดีอะไรในชีวิตเรา ให้เขาเป็นคิดหยิบยกมาเขามาให้ผลประโยชน์กัน เพราะเราต้องการให้เขาเรียนรู้เรื่องการงานว่า แม้แต่คิดไม่ดีจะเกิดผลไม่ดี แล้วถ้าคิดดีก็เกิดผลดี ดังนั้นคนที่เขียนนั่นแสดงว่าการทำสิ่งจะทำให้เขาทุกข์ขึ้นเราจะไม่ทำเขา ก่อนหน้านี้เขาเข้าใจผิดว่าการขายงานสงคม การสักรอย การฝึกโยคะ การทำใบสีต่างๆ นั้นมันจะทำให้ชีวิตเราอยู่เย็นเป็นสุข เขาเข้าใจผิดคิดว่านั่นเป็นประโยชน์ เขาจึงทำตัวเขาที่เป็นสุข และเรื่องมันออกจุดนี้ทำให้เขาได้รับโทษ เขาจะให้เขาเรียนรู้เข้าใจผิดว่านั่นไม่ใช่สิ่งที่ดีเขาไม่ควรทำอีกต่อไป"

Q. ในเรื่องของเศรษฐกิจพอเพียงเราสอนเขาอย่างไรในเนื้อหาอยู่ในพื้นที่ที่ห่างไกลยากจน ?

พื้นที่จำกัดสิ่งที่จะใช้ความพอเพียงได้อย่างไรมันต้องพอก่อน ถ้าอย่างไรมันจะพอว่ามีค่าใช้จ่ายที่ทำตามจริงที่มี คือให้มีพอประมาณกับสิ่งที่ขาดแคลนอย่างเป็นสุข เช่น ขาดน้ำก็ขาดอย่างประหยัด หรือพื้นที่สำหรับนอนมันต้องนอนคนเดียวจะเกลาว่าเขามีเนื้อหาอย่างไรนอนคนเดียวก็ได้ เป็นต้น

นอกจากนั้นแล้วหลักปรัชญาของเรามี 4 ประเด็น หลักใหญ่ใช้ทำความเข้าใจและยอมรับความจริงว่า

1.ไม่มีอะไรเป็นสิ่งสิ้น 2.ทุกอย่างอยู่ด้วยเหตุและผล 3.เพราะเราคงต้องเข้าสู่วัยนั้นมากและมากกว่านั้น และ 4.ที่เราศึกษา เราไม่ได้เอาชนะ ที่เราศึกษา เราทำเป็นไวยะ เป็นวิธีการสอนคนของ เป็นสิ่งจะที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ในพระไตรปิฎก

“

เรียนรู้ปรับใช้
หากจะทำให้ความเสี่ยงหายไป
ก็ต้องปรับเปลี่ยนวิถีการ
และความเคยชิน

”

Q: ในส่วนของการดูแลผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรัง

ทุกคนจะรู้ดีว่าการที่เราจะดูแลผู้ป่วยให้ดีนั้นจะต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันของผู้ป่วย ซึ่งเป็นเรื่องที่ยากมาก ไม่ว่าจะเป็นการปรับเปลี่ยนเรื่องของอาหารการกิน การออกกำลังกาย การพักผ่อน ซึ่งเป็นเรื่องที่ยากมากสำหรับผู้ป่วย ดังนั้นเราจึงต้องมีการให้ความรู้ความเข้าใจกับผู้ป่วยและญาติ ในการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันของผู้ป่วย ซึ่งเป็นเรื่องที่ยากมาก ๆ เลยนะคะ

ทรงมอบพื้นที่ 'แดนหญิงบูกิต'

เมื่อวันที่ 24 เมษายน 2556 พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา เสด็จเป็นประธานเปิดโครงการกำลังใจฯ การให้โอกาสทรงมอบพื้นที่ แดนกำลังใจ สู่แดนหญิง "บูกิต" ณ เรือนจำจังหวัดภูเก็ต

> “การปรับตัวของชาวบ้านในพื้นที่ มีตั้งแต่การปรับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ การปรับการผลิตเพื่อให้เหมาะสมกับสภาพพื้นที่ ปรับเปลี่ยนการผลิตจากเดิมที่ทำนาปีละ 1 ครั้ง เป็นทำนาปีละ 2 ครั้ง การปรับตัวนี้ ทำให้ชาวบ้านมีรายได้เพิ่มขึ้นประมาณครึ่งหนึ่ง และการปรับตัวเป็นการตอบสนองต่อนโยบายของรัฐ”

สานสาธิต

สำนักการแพทย์ทางเลือก

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

มอบเกียรติบัตรนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

อาจารย์ใจเพชร กล้าจน

เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง
และมีคุณูปการในการเป็นผู้ถ่ายทอดองค์ความรู้
ด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง
โดยหลักสูตรที่สำนักการแพทย์ทางเลือกจัดอบรม

ขอให้ท่านประสบความสุข ความเจริญ
และมีพลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์

ให้ไว้ ณ วันที่ ๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

เทวัญ ธานีรัตน์

(นายเทวัญ ธานีรัตน์)
ผู้อำนวยการสำนักการแพทย์ทางเลือก

ตารางกิจกรรมแพทย์วิถีธรรม ปี ๒๕๕๘

ข้อควรทราบก่อนการสมัครและเข้าค่ายที่ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน

ผู้ที่เข้ารับการอบรมจะเป็นผู้ที่มาเรียนรู้เพื่อฝึกฝนการเป็น

"หมอดูแลตัวเอง"

หมอที่ดีที่สุดในโลกคือ ตัวเราเอง

หลักการแพทย์วิถีธรรม

สอนให้ทุกท่านมาเป็นหมอดูแลตนเอง

ด้วยการปฏิบัติ **เทคนิค ๘ ข้อ หรือยา ๘ เม็ด**

โดยใช้หลัก ๑.ประหยัด ๒.เรียบง่าย ๓.ปลอดภัย ๔.ได้ผลรวดเร็ว

๕.ใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่น ๖.สามารถพึ่งตนเองได้ ๗.ส่งผลยั่งยืนในระยะยาว

ค่ายสุขภาพศูนย์บาทรักษาทุกโรค/ลดกิเลส ลดอัตตารักษาทุกโรค

(ตรวจเช็คตารางกิจกรรมแพทย์วิถีธรรมได้ที่ http:www.morkeaw.net/k-table-course58.html)

๑. **กรณีผู้ป่วยหนัก** ขอความกรุณาให้ญาติมาเรียนรู้เพื่อไปดูแลหรือแนะนำผู้ป่วย เนื่องจากทางศูนย์เป็นศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน ผู้ที่เข้ารับการอบรมจะเป็นผู้ที่มาเรียนรู้เพื่อฝึกฝนการเป็น **"หมอดูแลตัวเอง"**

๒. **กรุณาตรวจสอบข้อมูลก่อนสมัครทุกครั้ง เนื่องจากข้อมูลอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม**

๓. ทางศูนย์ฯ ร่วมกับโครงการสุขภาพดี ลดขยะให้เป็นศูนย์ (zero waste) ร่วมรณรงค์ลด หรือ งดการใช้ถุงพลาสติก **โดยการนำถุงผ้ามาใช้แทน** เพื่อรักษาโลกและลดโลกร้อน

๔. หากผู้เข้ารับการอบรมสะดวก กรุณานำอุปกรณ์และเครื่องใช้ส่วนตัว เช่น เต็นท์หรือมุ้ง ผ้าห่ม จาน/ชาม ช้อน ขวดน้ำดื่ม หรือ อุปกรณ์แคมปิ้งต่าง ๆ มาเอง

หมายเหตุ : สำหรับการอบรม ณ ค่ายที่จัดตามเครือข่ายต่างๆ กรุณาเตรียมเต็นท์ ผ้าห่ม จาน/ชาม ช้อน ขวดน้ำดื่ม หรือ อุปกรณ์แคมปิ้งมาด้วย เพื่อความสะดวกในการพักค้างของผู้เข้าอบรม

๕. กรุณาศึกษาข้อมูลการเดินทาง และการเตรียมตัวก่อนเข้าค่ายจากคู่มือการเข้าค่าย ได้ที่ **http://www.morkeaw.net/images-2/handbook-pdf**

๖. เพื่อประโยชน์ในการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการอบรม กรุณาตรวจสอบว่าท่านสามารถเข้าร่วมรับการอบรมได้ตลอดจนจบค่าย

๗. หน่วยงานหรือองค์กรเอกชนหรือเครือข่าย สนใจเข้าร่วมอบรมในค่ายสุขภาพ กรุณาติดต่อมาที่ คุณนิตยาภรณ์ โทร.๐๘๖-๘๗๗-๕๗๒๗ / คุณหลิน โทร.๐๘๘-๐๓๐-๔๘๑๒ (ติดต่อทางไลน์เท่านั้นที่โทร.๐๘๑-๖๑๑-๓๒๑๓)

๘. การสมัครค่ายสุขภาพผ่าน **email : suanpanaboon.app@gmail.com** กรุณากรอกรายละเอียดตามด้านล่างให้ครบเพื่อความสะดวกของท่าน

๑. ชื่อ-สกุล ๒. อายุ ๓. ที่อยู่ ๔ .อาชีพ ๕. การศึกษา ๖. หมายเลขโทรศัพท์ /อีเมล์

๗. โรคประจำตัวและหรืออาการไม่สบาย ๘. เป้าหมายการอบรม

๙. ทราบข่าวการรับสมัครจากที่ไหน ๑๐.โปรแกรมค่ายช่วงวันที่ต้องการร่วมอบรม

๑๑. เคยเข้ากิจกรรมค่ายสุขภาพแล้วกี่ครั้ง

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
๑ ธ.ค. ๕๘	โรงบุญมังสวิรัติวันพ่อ และตลาดวิถีธรรม ณ หน้าตลาดสดเทศบาลดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร เวลาโรงบุญอาหาร ๗.๐๐ - ๑๔.๐๐ น. เวลาเปิดตลาด ๙.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	เชิญผู้สนใจร่วมกิจกรรมโรงบุญได้ในวันและเวลาดังกล่าว
๕ ธ.ค. ๕๘ ภาคอีสาน	โรงบุญมังสวิรัติวันพ่อ และตลาดวิถีธรรม ณ สวนป่านาบุญ ๔ บ้านแดนสวรรค์ ตำบลอุ่มเหม้า อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม เวลาโรงบุญอาหาร ๗.๐๐ - ๑๔.๐๐ น. เวลาเปิดตลาด ๙.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	เชิญผู้สนใจร่วมกิจกรรมโรงบุญได้ในวันและเวลาดังกล่าว
๖ - ๑๐ ธ.ค. ๕๘ ภาคตะวันตก สวนป่าโพธาราม	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๕วัน) ณ ศูนย์ธรรมชาติบำบัด โรงพยาบาลโพธาราม (สวนป่าโพธาราม) อ.โพธาราม จ.ราชบุรี (ทางเข้าวัดพระศรีอารย์) บรรยายโดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสาภาคตะวันตก เปิดรับสมัคร ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ ไม่รับผู้ป่วยหนัก หมายเหตุ : สิ่งของที่ควรเตรียมมาเพิ่มเติมขวด น้ำดื่มส่วนตัว กระติกเก็บน้ำร้อน ภาชนะถ้วยชามช้อม อุปกรณ์เต็นท์ เสื้อและผ้าห่มกันหนาว ไฟฉาย ถุงผ้าเพื่อใส่ของ (ไม่มีบริการถุงพลาสติก)	คุณสุรีพร โทร.๐๘๖-๙๗๗-๔๘๔๗
๙ ธ.ค. ๕๘ ภาคตะวันออก	บูธแพทย์วิถีธรรม ณ โรงพยาบาลระยอง จังหวัดระยอง โดยทีมงานเครือค่ายแพทย์วิถีธรรม	เชิญผู้สนใจร่วมกิจกรรมได้ในวันและสถานที่ดังกล่าว
๑๒ - ๑๖ ธ.ค. ๕๘ ภาคตะวันออก สวนป่านาบุญ ๕	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๕วัน) ณ สวนป่านาบุญ ๕ อ. บ้านค่าย จ.ระยอง บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสาเครือข่ายภาคตะวันออก เปิดรับสมัคร ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ ไม่รับผู้ป่วยหนัก หมายเหตุ : สิ่งของที่ควรเตรียมมาเพิ่มเติมขวด น้ำดื่มส่วนตัว กระติกเก็บน้ำร้อน ภาชนะถ้วยชามช้อม อุปกรณ์เต็นท์ เสื้อและผ้าห่มกันหนาว ไฟฉาย ถุงผ้าเพื่อใส่ของ (ไม่มีบริการถุงพลาสติก)	ทีมงานบูรพากล้าจน โทร ๐๘๑-๔๔๒-๐๔๗๔, ๐๘๙-๔๐๑-๙๐๔7 Line ID : burapaglajon Email : burapaglajon@gmail.com Fb : บูรพากล้าจน

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
๑๘ - ๒๒ ธ.ค. ๕๘ สวนป่านาบุญ ๑	ค่ายสุขภาพ+พระไตรปิฎก (หลักสูตร ๕วัน) ณ สวนป่านาบุญ ๑ ต.คอตาล อ.คอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา เปิดรับสมัคร ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ ไม่รับผู้ป่วยหนัก หมายเหตุ : สิ่งของที่ควรเตรียมมาเพิ่มเติม ขวดน้ำดื่มส่วนตัว กระติกเก็บน้ำร้อน ภาชนะถ้วยชามช้อม อุปกรณ์เต็นท์ เสื่อและผ้าห่มกันหนาว ไฟฉาย ถุงผ้าเพื่อใส่ของ (ไม่มีบริการถุงพลาสติก)	หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ โทร. ๐๔๕-๕๑๑-๕๔๐๘ ต่อ ๑๒๒๔, ๑๒๒๕ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ ๑ คุณเอ โทร.๐๘๒-๓๔๗-๓๘๕๘ คุณป้าปาน โทร.๐๘๕-๗๕๓-๓๐๕๑ อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com
๒๐ ธ.ค. ๕๘ กรุงเทพมหานคร	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร 1 วัน) ณ เรือนรับอรุณ โรงเรียนรุ่งอรุณ ถนนพระราม ๒ (ซอย ๓๓) แขวงท่าข้าม เขตบางขุนเทียน กรุงเทพฯ บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา เครือข่ายภาคกลาง เวลา ๘.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. ลงทะเบียน ๗.๓๐ -๘.๐๐ น. ไม่รับผู้ป่วยหนัก กรุณาเตรียม ขวดน้ำดื่มส่วนตัว และนำอาหารมังสวิรัติมารับประทานด้วยค่ะ	คุณหมู โทร.๐๘๑-๘๓๐-๒๘๘๔ คุณจอม โทร.๐๘๗-๐๑๗-๒๓๕๘ คุณแก้ว โทร.๐๘๑-๒๐๘-๒๒๑๑ คุณแมย์ โทร.๐๘๑-๖๒๑-๗๑๘๐
๒๗ ธ.ค. ๕๘ ภาคตะวันตก สวนป่าโพธาราม	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๑ วัน) ณ ศูนย์ธรรมชาติบำบัด โรงพยาบาลโพธาราม (สวนป่าโพธาราม) อ.โพธาราม จ.ราชบุรี บรรยาย/สาธิตโดย ทีมงานหน่วยแพทย์วิถีธรรม โรงพยาบาลโพธารามและจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม 	คุณสุรีพร โทร.๐๘๖-๙๗๗-๔๘๔๗

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
๒๘ ธ.ค. ๕๘ – ๓ ม.ค. ๕๙	งานโพชฌังคาฯ – บัณฑิตบุญนิยม ครั้งที่ ๔ ณ ราชธานีอโศก อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี	เชิญผู้สนใจร่วมกิจกรรมได้ในวันและสถานที่ดังกล่าว
๖-๑๐ ม.ค. ๕๙ ภาคอีสาน จ.อุบลราชธานี	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๕ วัน) ณ พุทธสถานราชธานีอโศก (บ้านราช) ๙๙ ม.๑๐ ต.บุ่งไหม อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี บรรยายโดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา เปิดรับสมัคร ๖ ธันวาคม ๒๕๕๘ ไม่รับผู้ป่วยหนัก หมายเหตุ – กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วย ๑. เต้นท์/มุ้ง/ผ้าห่ม/เสื่อนอน/ถุงนอน/แผ่นรองโยคะเพื่อพักค้าง ๒. ถุงผ้า (งดใช้ถุงหิ้วพลาสติก) เพื่อใส่ของ ๓. ภาชนะรับประทานอาหารส่วนตัวจาน/ชาม/ช้อน/ขวดน้ำดื่ม กระติกน้ำร้อน (ถ้าจำเป็น) ๔.ไฟฉาย ๕. หมวก เสื้อหนาวและอุปกรณ์กันหนาว (งดนำอาหารที่มีเนื้อสัตว์มาในค่ายค่ะ)	หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ โทร. ๐๔๕-๕๑๑-๙๔๐๘ ต่อ ๑๒๒๔, ๑๒๒๕ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ ๑ คุณป้าปาน โทร ๐๘๙-๗๕๓-๓๐๕๑ คุณอ๊ะ โทร. ๐๘๗-๙๗๐-๘๖๒๔ คุณเฉง โทร. ๐๘๕-๐๒๑-๑๐๔๙ คุณปลากระพง โทร.๐๘๙๑๕๖-๙๕๐๓, โทร.๐๘๖-๔๘๘-๓๕๘๔ คุณหลิน โทร.๐๘๘-๐๓๑-๔๘๑๒ (ติดต่อได้ทางไลน์เท่านั้นที่ โทร.๐๘๑-๖๑๑-๓๒๑๓) อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com ผู้ประสานงานค่าย คุณปลากระพง ๐๘๕-๓๐๖-๓๔๓๒ ๐๘๖-๔๘๘-๓๕๘๔ สอบถามเส้นทาง คุณตี๋ โทร.๐๘๕-๓๐๖-๓๔๓๒ คุณแสงสูญ โทร.๐๘๙-๕๓๑-๙๕๙๐
๑๓-๑๗ ม.ค. ๕๙ ภาคกลาง สวนป่านาบุญ ๓ จ.ปทุมธานี	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๕ วัน) ณ สวนป่านาบุญ ๓ ต.คลองสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี บรรยายโดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสา เปิดรับสมัคร ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๘ ไม่รับผู้ป่วยหนัก หมายเหตุ : สิ่งของที่ต้องเตรียมมาเพิ่มเติม ขวดน้ำดื่มส่วนตัวเพื่อใส่น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด อุปกรณ์การนอนพักค้างส่วนตัว เครื่องห่มกันหนาว ไฟฉาย ถุงผ้าเพื่อใส่ของ และลดโลกร้อน (ไม่มีบริการถุงพลาสติก)	สวนป่านาบุญ ๓ โทร. ๐๘๑-๘๐๐-๔๕๑๑ คุณปุ๊ก โทร. ๐๘๙-๔๕๑ -๔๙๙๘ คุณมล โทร. ๐๘๖-๘๘๓-๒๘๓๔ คุณแมนี่ โทร.๐๘๕-๑๒๓-๑๒๑๘ คุณแก้ว โทร. ๐๘๑-๒๐๘-๒๒๑๑ วันที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๕๙ ร่วมกิจกรรมตลาดวิถีธรรม เปิดตลาดสุขภาพวิถีธรรม พบกับสินค้าอุปโภคบริโภคราคาบุญนิยม ของดี ราคาถูก ซื่อสัตย์ มีน้ำใจ สมุนไพรฤทธิ์เย็นสด

•ทุกคำข้าวมีกิเลสและอัตตา การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด กิเลสและอัตตาจะตายทุกคำข้าว จะเหลือความจริงตามความเป็นจริง.....ธาตุอาหารไปเลี้ยงชีวิตได้เยอะ ไม่ต้องไปเลี้ยงกิเลส

ติดตามรายละเอียดการบรรยาย mp3 ในค่ายสุขภาพวันที่ ๑๗ พ.ย. ๒๕๕๘ ที่ อ.ท่าชนะ จ.สุราษฎร์ธานี

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
๒๐-๒๔ ม.ค. ๕๙ ภาคเหนือตอนบน	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร๕ วัน) สถานที่จัดค่ายในจังหวัดเชียงใหม่หรือใกล้เคียง ... จะแจ้งให้ทราบต่อไป ติดตามข้อมูลอัพเดท ได้ที่ www.morkeaw.net หน้า “ตารางกิจกรรม” บรรยายโดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสาเครือข่ายภาคเหนือ เปิดรับสมัคร ๒๐ ธันวาคม ๒๕๕๘ ไม่รับผู้ป่วยหนัก หมายเหตุ – กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วย ๑.เต้นท์/มุ้ง/ผ้าห่ม/เสื่อนอน/ถุงนอน/แผ่นรองโยคะเพื่อพักค้าง ๒.ถุงผ้า (งดใช้ถุงหิ้วพลาสติก) เพื่อใส่ของ ๓.ภาชนะรับประทานอาหารส่วนตัวจาน/ชาม/ช้อน/ขวดน้ำดื่ม กระติกน้ำร้อน (ถ้าจำเป็น) ๔.ไฟฉาย หมวก เสื้อหนาวและอุปกรณ์กันหนาว 	การติดต่อรับสมัครเข้าอบรม ...จะแจ้งให้ทราบต่อไป ติดตามข้อมูลอัพเดท ได้ที่ www.morkeaw.net หน้า “ตารางกิจกรรม”
๒๓-๒๕ ม.ค. ๕๙ พุทธสถานภูผาฟ้าน้ำ จ.เชียงใหม่	งานฉลองธรรมชาติอโศก(ปอยหนาว) ครั้งที่ ๑๔ ณ พุทธสถานภูผาฟ้าน้ำ จ.เชียงใหม่	เชิญผู้สนใจร่วมงานได้ในวันเวลาดังกล่าว

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
๒๖-๓๐ ม.ค. ๕๘ ภาคอีสาน จ.อุดรธานี	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๕ วัน) ณ จ.อุดรธานี (สถานที่จัดค่ายในรายละเอียด... จะแจ้งให้ทราบต่อไป ติดตามข้อมูลอัพเดทได้ที่ www.morkeaw.net หน้า “ตารางกิจกรรม”) บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา เปิดรับสมัคร ๒๖ ธันวาคม ๒๕๕๘ ไม่รับผู้ป่วยหนัก	การติดต่อรับสมัครเข้าอบรม ...จะแจ้งให้ทราบต่อไป ติดตามข้อมูลอัพเดท ได้ที่ www.morkeaw.net หน้า “ตารางกิจกรรม”
๑-๕ ก.พ.๕๘ สวนป่านาบุญ ๑ จ.มุกดาหาร	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๕ วัน) ณ สวนป่านาบุญ ๑ ต.คอนตาล อ.คอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยายโดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา เปิดรับสมัคร ๑ มกราคม ๒๕๕๘ ไม่รับผู้ป่วยหนัก 	หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ โทร. ๐๔๕-๕๑๑-๕๔๐๘ ต่อ ๑๒๒๔, ๑๒๒๕ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ ๑ คุณเอ โทร.๐๘๒-๓๔๗-๓๘๕๘ คุณป้าปาน โทร.๐๘๕-๗๕๓-๓๐๕๑ อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com วันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ ร่วมกิจกรรมตลาดวิถีธรรม เปิดตลาดสุขภาพวิถีธรรม พบกับสินค้าอุปโภคบริโภคราคาบุญนิยม ของดี ราคาถูก ซื่อสัตย์ มีน้ำใจ
๗-๑๑ ก.พ. ๕๘ ภาคใต้ จ.นครศรีธรรมราช	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๕ วัน) ณ สวนป่านาบุญ ๒ อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช บรรยายโดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (ภาคใต้) เปิดรับสมัคร ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ไม่รับผู้ป่วยหนัก หมายเหตุ - กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วย ๑.เต้นท์/มุ้ง/ผ้าห่ม/เสื่อนอน/ถุงนอน/แผ่นรองโยคะ/ถุงผ้า(งดใช้ถุงพลาสติก)เพื่อพักค้าง ๒. ภาชนะรับประทานอาหารส่วนตัวจาน/ชาม/ช้อน/ขวดน้ำดื่ม ๓.ไฟฉาย	ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ ๒ สมัครเข้าค่ายได้ที่ อ. วิ โทร.๐๘๕-๕๗๗-๗๐๓๕ คุณจรัญ โทร.๐๘๔-๗๔๕-๘๐๖๕ คุณยักษ์ โทร.๐๘๑-๖๕-๐๖๒๓ ประสานงาน คุณมัณฑนา โทร.๐๘๑-๖๕๐-๒๓๑๑ วันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๕๘ ร่วมกิจกรรมตลาดวิถีธรรม เปิดตลาดสุขภาพวิถีธรรม พบกับสินค้าอุปโภคบริโภคราคาบุญนิยม ของดี ราคาถูก ซื่อสัตย์ มีน้ำใจ
๑๒ ก.พ. ๕๘	บรรยายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ณ ทหารอากาศ กรุงเทพฯ เวลาบ่าย	ภายใน

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
๑๔-๒๐ ก.พ. ๕๙ ภาคเหนือตอนล่าง จ.นครสวรรค์	ค่ายพระไตรปิฎก ครั้งที่ ๑๓ (หลักสูตร ๗ วัน) ณ พุทธสถานศาลีอโศก อ.ไพศาลี จ.นครสวรรค์ บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) เปิดรับสมัคร ๑๔ มกราคม ๒๕๕๙ ไม่รับผู้ป่วยหนัก หมายเหตุ: ๑. ทานอาหารมื้อเดียว พึ่งตนเองได้ ๒. งดรับผู้ป่วยทั้งหนักและไม่หนัก ๓. สำหรับนักศึกษาแพทย์วิถีธรรมและผู้เคยผ่านการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ๕-๗ วันมาแล้วเท่านั้น กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วย ๑. เต้นท์/ผ้าห่ม/เสื่อนอน/โยคะ/ถุงผ้า (งดใช้ถุงพลาสติก) เพื่อพักค้าง ๒. จาน/ชาม/ช้อน/ขวดน้ำส่วนตัว ๓. เสื้อหรือผ้าห่มกันหนาว/ไฟฉาย	ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ ๑ คุณหลิน โทร. ๐๘๘-๐๓๐-๔๘๑๒ (ติดต่อได้ทางไลน์เท่านั้นที่ โทร.๐๘๑-๖๑๑-๓๒๑๓) คุณบุญมีธรรม โทร. ๐๘๙-๑๕๖-๙๕๐๓ คุณหมายขวัญพุทธ โทร.๐๙๔-๔๘๔-๑๔๙๗ อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com
๒๑-๒๗ ก.พ. ๕๙	งานพุทธาภิเษก ครั้งที่ ๔๐ ณ พุทธสถานศาลีอโศก อ.ไพศาลี จ.นครสวรรค์	เชิญผู้สนใจร่วมกิจกรรมได้ในวันและสถานที่ดังกล่าว
๑-๕ มี.ค. ๕๙ ภาคตะวันตก จ.นครปฐม	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๕ วัน) จ.นครปฐม (สถานที่จัดค่ายในรายละเอียด... จะแจ้งให้ทราบต่อไป ติดตามข้อมูลอัพเดทได้ที่ www.morkeaw.net หน้า “ตารางกิจกรรม”) บรรยายโดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเครือข่ายภาคตะวันตก หมายเหตุ - กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วย ๑.เต้นท์/มุ้ง/ผ้าห่ม/เสื่อนอน/ถุงนอน/แผ่นรอง โยคะ/ถุงผ้า (งดใช้ถุงพลาสติก) เพื่อพักค้าง ๒. ภาชนะรับประทานอาหาร ส่วนตัว จาน/ชาม/ช้อน/ขวดน้ำดื่ม ๓. ไฟฉาย	การติดต่อรับสมัครเข้าอบรม ...จะแจ้งให้ทราบต่อไป ติดตามข้อมูลอัพเดท ได้ที่ www.morkeaw.net หน้า “ตารางกิจกรรม”

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
๗-๑๑ มี.ค. ๕๙ ภาคใต้ จ.สงขลา	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๕ วัน) ณ วัดเลียบ อ.เมือง จ.สงขลา บรรยายโดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (ภาคใต้) ร่วมกับ โรงพยาบาลสงขลา เปิดรับสมัคร ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ไม่รับผู้ป่วยหนัก หมายเหตุ - กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วย ๑.เต้นท์/มุ้ง/ผ้าห่ม/เสื่อนอน/ถุงนอน/แผ่นรองโยคะ/ถุงผ้า(งดใช้ถุงพลาสติก)เพื่อพักค้าง ๒. ภาชนะรับประทานอาหารส่วนตัวจาน/ชาม/ช้อน/ขวดน้ำดื่ม ๓.ไฟฉาย 	สมัครเข้าค่ายได้ที่ อ. วิ โทร.๐๘๙-๙๗๗-๗๐๓๙ คุณชาลี โทร.๐๘๑-๐๙๖-๐๙๔๖ คุณยักษ์ โทร.๐๘๑-๖๙๘-๐๖๒๓ ประสานงาน คุณมัณฑณา โทร.๐๘๑-๖๙๐-๒๓๑๑ วันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๙ ร่วมกิจกรรมตลาดวิถีธรรม เปิดตลาดสุขภาพวิถีธรรม พบกับสินค้าอุปโภคบริโภคราคาบุญนิยม ของดี ราคาถูก ซื่อสัตย์ มีน้ำใจ
๑๓-๑๗ มี.ค. ๕๙ ภาคอีสาน จ.มุกดาหาร	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๕ วัน) ณ สวนป่านาบุญ ๑ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยายโดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา วันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๕๙ ร่วมกิจกรรมตลาดวิถีธรรม เปิดตลาดสุขภาพวิถีธรรม พบกับสินค้าอุปโภคบริโภคราคาบุญนิยม ของดี ราคาถูก ซื่อสัตย์มีน้ำใจ 	หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ โทร. ๐๔๕-๕๑๑-๕๔๐๘ ต่อ ๑๒๒๔, ๑๒๒๕ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ ๑ คุณเอ โทร.๐๘๒-๓๔๗-๓๘๕๘ คุณป้าปาน โทร.๐๘๕-๗๕๓-๓๐๕๑ อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com เปิดรับสมัคร ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ ไม่รับผู้ป่วยหนัก

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
๑๙-๒๓ มี.ค. ๕๙ ภาคเหนือตอนบน	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๕ วัน) สถานที่จัดค่าย... จะแจ้งให้ทราบต่อไป ติดตามข้อมูลอัพเดทได้ที่ www.morkeaw.net หน้า “ตารางกิจกรรม” บรรยายโดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสาเครือข่ายภาคเหนือ เปิดรับสมัคร ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ ไม่รับผู้ป่วยหนัก หมายเหตุ – กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วย ๑. เต้นท์/มุ้ง/ผ้าห่ม/เสื่อนอน/ถุงนอน/แผ่นรองโยคะเพื่อพักค้าง ๒. ถุงผ้า (งดใช้ถุงหิ้วพลาสติก) เพื่อใส่ของ ๓. ภาชนะรับประทานอาหารส่วนตัวจาน/ชาม/ช้อน/ขวดน้ำดื่ม กระติกน้ำร้อน (ถ้าจำเป็น) ๔. ไฟฉาย หมวก เสื้อหนาว	การติดต่อรับสมัครเข้าอบรม ...จะแจ้งให้ทราบต่อไป ติดตามข้อมูลอัพเดทได้ที่ www.morkeaw.net หน้า “ตารางกิจกรรม”
๒๗-๓๑ มี.ค. ๕๙ ภาคอีสาน จ.อุบลราชธานี	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๕ วัน) ณ พุทธสถานราชธานีอโศก (บ้านราช) ๙๙ ม.๑๐ ต.บุ่งไหม อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี บรรยายโดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา เปิดรับสมัคร ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ ไม่รับผู้ป่วยหนัก หมายเหตุ – กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วย ๑. เต้นท์/มุ้ง/ผ้าห่ม/เสื่อนอน/ถุงนอน/แผ่นรองโยคะเพื่อพักค้าง ๒. ถุงผ้า (งดใช้ถุงหิ้วพลาสติก) เพื่อใส่ของ ๓. ภาชนะรับประทานอาหารส่วนตัวจาน/ชาม/ช้อน/ขวดน้ำดื่ม กระติกน้ำร้อน (ถ้าจำเป็น) ๔.ไฟฉาย ๕. หมวก เสื้อหนาวและอุปกรณ์กันหนาว (งดนำอาหารที่มีเนื้อสัตว์มาในค่ายค่ะ)	หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ โทร. ๐๔๕-๕๑๑-๙๔๐๘ ต่อ ๑๒๒๔, ๑๒๒๕ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ ๑ คุณป้าปาน โทร ๐๘๙-๗๕๓-๓๐๕๑ คุณอ๊ะ โทร. ๐๘๗-๙๗๐-๘๖๒๔ คุณเฉง โทร. ๐๘๕-๐๒๑-๑๐๔๙ คุณปลากระพง โทร.๐๘๙๑๕๖-๙๕๐๓, โทร.๐๘๖-๔๘๘-๓๕๘๔ คุณหลิน โทร.๐๘๘-๐๓๑-๔๘๑๒ (ติดต่อได้ทางไลน์เท่านั้นที่ โทร.๐๘๑-๖๑๑-๓๒๑๓) อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com ผู้ประสานงานค่าย คุณปลากระพง ๐๘๕-๓๐๖-๓๔๓๒ ๐๘๖-๔๘๘-๓๕๘๔ สอบถามเส้นทาง คุณตี้ โทร.๐๘๕-๓๐๖-๓๔๓๒ คุณแสงสูญ โทร.๐๘๙-๕๓๑-๙๕๙๐
๓ - ๙ เม.ย. ๕๙ พุทธสถานราชธานีอโศก	งานปลุกเสกพระแท้ๆของพุทธครั้งที่ ๔๐ ณ พุทธสถานราชธานีอโศก ต.บุ่งไหม อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี	เชิญผู้สนใจร่วมกิจกรรมได้ในวันและสถานที่ดังกล่าว

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
๑๓-๑๕ เม.ย. ๕๙ พุทธสถานราชธานีอโศก	งานตลาดอาริยะ ปีใหม่ ๒๕๕๙ ณ พุทธสถานราชธานีอโศก ต.บุ่งไหม อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี	เชิญท่านที่สนใจร่วมงานได้ในวันดังกล่าว
๑๘-๒๔ เม.ย. ๕๙ ภาคอีสาน สวนป่านาบุญ ๑	ค่ายพระไตรปิฎกครั้งที่ ๑๔ +ปฐมนิเทศน์นักศึกษาแพทย์วิถีธรรม ๗ ปี ทั้งใหม่และเก่า พร้อมการสอบเลื่อนชั้นนักศึกษาแพทย์วิถีธรรม ๗ ปี ชั้นปีที่ ๑-๕ -รับสมัครและสอบสัมภาษณ์นักศึกษาใหม่แพทย์วิถีธรรม ๗ ปี (รุ่นที่ ๖), นักศึกษาใหม่สถาบันวิชชาราม ปัญญาตรี โท เอก สาขาจิตอาสาวิถีธรรม และนักศึกษาปริญญาตรีอาศรมศิลป์ สาขาผู้ประกอบการสังคม (ความถนัดทางแพทย์วิถีธรรม) -ประชุมเครือข่ายทั่วประเทศวันเสาร์ที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๕๙ ณ สวนป่านาบุญ ๑ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยายโดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) เปิดรับสมัคร ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๙ไม่รับผู้ป่วยหนัก หมายเหตุ: ๑. สุขภาพแข็งแรง ทานอาหารมื้อเดียวได้ ๒. พึ่งตนเองได้ ๓. งดรับผู้ป่วยทั้งหนักและไม่หนัก ๔. สำหรับผู้เคยผ่านการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ๕-๗ วันมาแล้วเท่านั้น ๕. หากสะดวก กรุณานำผ้าห่มมาด้วย	๑. สำหรับผู้จะเข้าค่ายพระไตรปิฎก สมัครเข้าค่าย (เป็นผู้เคยผ่านการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ๕-๗ วัน มาแล้วเท่านั้น) ๒. สำหรับนักศึกษาใหม่กรุณาแจ้งการสมัครและสอบสัมภาษณ์ ๓. สำหรับนักศึกษาเก่าที่จะเข้าสอบเลื่อนชั้นปี ทั้งสามข้อข้างต้นกรุณาแจ้งชื่อการเข้าค่ายและสอบได้ที่ คุณหลิน โทร. ๐๘๘-๐๓๐-๔๘๑๒ (ติดต่อได้ทางไลน์เท่านั้นที่ ๐๘๑-๖๑๑-๓๒๑๓ คุณยุ้ย โทร. ๐๘๑-๕๒๔-๒๔๓๕ อีเมล์ suanpanboon.app@gmail.com กรณีสมัครทางอีเมล์ กรุณาระบุวัตถุประสงค์ในการสมัคร และเคยผ่านการอบรมค่ายสุขภาพมาเมื่อใด ที่ไหน จำนวนกี่ครั้งด้วยค่ะ
๒๖-๓๐ เม.ย. ๕๙ ภาคกลาง สวนป่านาบุญ ๓ จ.ปทุมธานี	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๕ วัน) สำหรับนักศึกษาสถาบันอาศรมศิลป์ ปริญญาตรีศิลปศาสตร์ สาขาผู้ประกอบการสังคม และผู้สนใจทั่วไป ณ สวนป่านาบุญ ๓ ต.คลองสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี บรรยายโดยอาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสา หมายเหตุ : สิ่งของที่ต้องเตรียมมาเพิ่มเติม ๑. เต้นท์/มุ้ง/ผ้าห่ม/เสื่อนอน/ถุงนอน/แผ่นรองโยคะเพื่อพักค้าง ๒. ถุงผ้า (งดใช้ถุงหิ้วพลาสติก) เพื่อใส่ของ ๓. ภาชนะรับประทานอาหารส่วนตัวจาน/ชาม/ช้อน/ขวดน้ำดื่ม กระติกน้ำร้อน (ถ้าจำเป็น) ๔. ไฟฉาย	สวนป่านาบุญ ๓ โทร.๐๘๑-๘๐๐-๔๕๑๑ คุณปุ๊ก โทร.๐๘๕-๔๕๑ ๔๕๕๘ คุณมล โทร.๐๘๖-๘๘๓-๒๘๓๔ คุณเมนี่ โทร. ๐๘๕-๑๒๓-๑๒๑๘ คุณแก้ว โทร.๐๘๑-๒๐๘-๒๒๑๑ วันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๕๙ ร่วมกิจกรรมตลาดวิถีธรรม เปิดตลาดสุขภาพวิถีธรรม พบกับสินค้าอุปโภคบริโภคราคาบุญนิยม ของดี ราคาถูก ซื่อสัตย์ มีน้ำใจ

การเตรียมตัวก่อนเข้ารับการอบรม

๑. ฝึกลดหรืองดการรับประทานเนื้อสัตว์ และลดการปรุงแต่งรสอาหารจากเดิมให้จืดลง ประมาณ ๑-๒ สัปดาห์ก่อนเข้าอบรม
๒. เตรียมของใช้ส่วนตัวที่จำเป็น เช่น ไฟฉาย สมุด ปากกา หมอน และถุงผ้าสำหรับใส่ของใช้ส่วนตัวระหว่างอยู่ในค่าย (สิ่งที่ศูนย์ฯมีให้ยืมใช้ได้แก่ มุ้ง ผ้าห่ม เสื่อ ถาดหลุม/ชาม ช้อน แก้วน้ำ และไม้แขวนเสื้อ แต่ถ้าท่านสะดวก สามารถนำของส่วนตัวมาใช้เองก็ได้)
(หมายเหตุ: ค่ายสุขภาพ ณ เครือข่ายต่างๆ กรุณาเตรียมเต็นท์ หรือมุ้ง ผ้าห่ม จาน/ ชาม ช้อน ขวดน้ำดื่ม หรือ อุปกรณ์แคมปิ้งมาด้วย)
๓. เตรียมเสื้อผ้าสวมใส่สบาย แต่งกายสุภาพ (ห้ามสวมเสื้อคอลึก-แขนกุด กางเกงขาสั้น กระโปรงสั้นเหนือเข่า และเสื้อผ้ารัดรูป)
๔. นำเสื้อมีกระดุมหน้ามา ๑ ตัว สำหรับการฝึกปฏิบัติการถอนพิษร้อนทางผิวหนังที่แผ่นหลัง (กัวซา)
๕. ควรมาถึงศูนย์/ค่ายอบรม ก่อนวันอบรม ๑ วันเท่านั้น และไม่ควรเกิน ๑๘.๐๐ น. ของวันนั้น
๖. ควรอบรมจนถึงครบตามกำหนดเพื่อผลต่อสุขภาพท่าน
๗. เตรียมเงินมาพอสมควร เผื่อว่าท่านต้องการซื้อตำรา สื่อการเรียนรู้ ผลิตภัณฑ์ หรืออุปกรณ์ใช้ในการดูแลสุขภาพตัวเอง ซึ่งทางศูนย์ฯ/ค่ายมีไว้บริการ (กรุณานำถุงผ้า/กระเป๋ามาใส่ของที่ซื้อด้วย เพราะไม่มีถุงใส่ของไว้บริการ)
๘. ไม่นำเด็กเล็ก (ซึ่งสุขภาพดี) และสัตว์เลี้ยงมาในค่าย
๙. เอกสารที่ท่านต้องนำมา คือ บัตรประชาชน หรือบัตรที่ทางราชการออกให้เพื่อแสดงตัวต่อเจ้าหน้าที่ขณะลงทะเบียนเข้าค่าย
๑๐. ที่พักเป็นเรือนนอนรวมแยกชายหญิง (ศาลาโปร่งโล่งไม่มีผนังกั้น) มีพื้นที่กางเต็นท์สำหรับท่านที่นำเต็นท์มาเอง (ไม่มีเต็นท์ให้ยืม)
๑๑. ห้องน้ำรวมอยู่ห่างจากที่พักประมาณ ๑๐๐-๒๐๐ เมตร

หมายเหตุ: อาหารในค่ายสุขภาพเป็นอาหารไม่มีส่วนประกอบของ เนื้อสัตว์ นม ไข่ และน้ำมัน ควรรับประทานอาหารที่จัดให้ หากนำอาหารติดตัวมา ต้องไม่มีเนื้อสัตว์

ข้อควรทราบและปฏิบัติเมื่อมาเข้าค่ายสุขภาพ

๑. ลงทะเบียนพร้อมยื่นบัตรประชาชน รับป้ายชื่อติดหน้าอก
๒. ยืมเครื่องนอน เครื่องใช้ในการรับประทานอาหาร (ถ้าไม่ได้เตรียมมา)
๓. ที่นี่เป็นศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนเอง มิใช่สถานที่รักษาพยาบาล จะรับผู้อบรมเฉพาะช่วงเวลาจัดค่ายเท่านั้นและไม่มีนโยบายในการรับผู้ป่วยหนักมาดูแลและรักษาแต่อย่างใด
๔. ผู้ป่วยที่ช่วยตัวเองไม่ได้ ต้องมีญาติมาดูแลด้วย ๕. ผู้ป่วยหนัก หรือผู้ป่วยที่มีโรคติดต่อ ขอให้ส่งญาติมาอบรมแทน
๖. โปรดแต่งกายสุภาพเรียบร้อยเวลาอยู่ในค่าย งดสวมกระโปรงหรือกางเกงที่สั้นมาก เสื้อสายเดี่ยวหรือเสื้อผ้ารัดรูป เตรียมกางเกงที่สวมสบายสำหรับฝึกโยคะ
๗. ห้ามสูบบุหรี่และสิ่งเสพติดในศูนย์ฯ เด็ดขาด ๘. กรุณาอย่านำเนื้อสัตว์ เข้ามารับประทานในศูนย์ฯ
๙. ช่วงเข้าค่ายควรรับประทานอาหารตามที่ศูนย์ฯ จัดไว้ให้
๑๐. กรุณาช่วยกันประหยัดการใช้น้ำ-ไฟฟ้า ระหว่างที่ท่านอยู่ในค่าย
๑๑. รักษาความสะอาดภายในศูนย์ฯ และห้ามนำสัตว์ทุกชนิดเข้ามาภายในศูนย์
๑๒. ทิ้งขยะให้ถูกที่ แยกขยะสดขยะแห้ง (ขยะสดจะนำไปทำปุ๋ยเพื่อปลูกผัก ขยะแห้งสามารถนำไปรีไซเคิลทำกิจกรรมต่างๆ หรือ ขายได้)
๑๓. ห้ามประกอบธุรกิจที่หารายได้กับผู้ป่วยในศูนย์ฯ ขอให้มีน้ำใจเกื้อกูล แบ่งปัน ดูแลกันโดยไม่คิดค่าตอบแทน
๑๔. ขอความร่วมมือทุกท่านตรวจสุขภาพพื้นฐาน ได้แก่ การชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต (ฟรี)
๑๕. กรอกข้อมูลลงในใบประเมินผลการเข้าค่าย ส่งให้เจ้าหน้าที่หลังจบค่าย
๑๖. ร่วมช่วยกันทำ ๕ ส. สถานที่ก่อนแยกย้ายเดินทางกลับในวันสุดท้ายหลังจบค่าย

อิทธิชัย จันทชาติ (ตาล)

อายุ : ๔๒ ปี จ.ยโสธร

อาการป่วย ประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

ผมได้รับอุบัติเหตุขับรถตู้ชนเสาไฟฟ้า เมื่อค่ำวันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ คิดอยู่ในรถประมาณ ๑ ชั่วโมงเศษ ๆ จึงได้รับการช่วยเหลือจากหน่วยกู้ภัยและรถแอมบูแลนส์จากโรงพยาบาล

ในช่วงที่ติดอยู่ที่รถตอนเกิดเหตุจนถึงโรงพยาบาล รู้สึกว่าผมจะหมดสติ ไม่รู้สึกอะไรเลยจนถึงโรงพยาบาล มาได้สติอีกครั้งก็เตรียมเข้าห้องผ่าตัด รู้สึกหิวน้ำมาก พอได้น้ำสกัดฤทธิ์เย็นฉีดพ่นเข้าปาก รู้สึกสบายมาก ความหิวก็หมดไปเลยครับ มีความสดชื่นสบายมาก ความรู้สึกเจ็บปวดทรมานจากบาดแผลที่ได้รับนั้น ผมรู้สึกว่ามันไม่ได้เจ็บทรมานสมกับที่แขนหักขาหักเลยครับ

จากการที่ผมได้มาเข้าค่ายสุขภาพเมื่อเดือนสิงหาคม ๒๕๕๔ และเริ่มนำไปปฏิบัติอย่างจริงจัง เลิกทานเนื้อสัตว์ เปลี่ยนมาทานมังสวิรัติเมื่อเดือนตุลาคม ๒๕๕๕ และเริ่มเข้ามาบำเพ็ญบุญกุศลเป็นจิตอาสาเมื่อปี ๒๕๕๖ ร่วมกับอาจารย์หมอเขียวกับพี่น้องจิตอาสาที่คอนตาลและที่ต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง ผมปฏิบัติตามหลักแพทย์วิถีธรรมและจิตอาสาอย่างเข้มพอสมควร คือ ทานข้าว ๒ มื้อ และฝึก ๑ มื้อ เป็นต้น และส่วนใหญ่ยังทาน ๒ มื้อในปี ๒๕๕๗ ในปี ๒๕๕๘ เริ่มเพิ่มอธิศีลขึ้น คือ ตั้งศีลขึ้นในหนึ่งสัปดาห์เจ็ดวัน จะทานข้าวมื้อเดียว ๔ วัน และทาน ๒ มื้อ ๓ วัน พอรู้ตัวขึ้นมาตอนนอนที่ รพ. แล้ว ว่าได้ขับรถชนเสาไฟฟ้าก็มีความรู้สึกแย่ๆ อยู่ช่วงหนึ่งแต่ไม่นาน คือ มันไม่สบายใจที่ต้องทำให้พี่น้องและรถของศูนย์ฯ เสียหายไปด้วย แต่พอได้สติก็เปลี่ยนความคิดใหม่ คือ อย่าทำทุกข์ทับถมตนเอง มันจะเป็นการก่อกรรมใหม่ เพิ่มวิบากกรรมใหม่ให้ตนเองทันที เป็นการผิดศีลข้อที่ ๑ คือ เบียดเบียนตนทำให้ตัวเองทุกข์จะมีโรคมาก อายุสั้น

สิ่งที่เกิดขึ้นมันคือวิบากกรรมของเรา ที่เคยร่วมกันทำมากับพี่น้องมาก่อน ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับโดยที่เราไม่เคยทำมา เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น เมื่อได้รับแล้วก็หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้น และได้รับกำลังใจจากอาจารย์หมอเขียวและพี่น้องทุก ๆท่านด้วย

ยินดีเต็มใจ อย่างไม่มีเงื่อนไขใด ๆ ความกังวลใจความทุกข์ใจที่เป็นอยู่ก็เบิกบานทันที อาการเจ็บปวดทรมานก็พอทนได้ ไม่สมกับบาดแผลที่เป็นเลย การได้ฟังได้อ่านบททบทวนธรรมของอาจารย์หมอเขียว ทุก ๆวัน ซ้ำ ๆ บ่อย ๆ เมื่อเราเข้าใจชัดเรื่องของกรรมแล้ว ความทุกข์ทรมานด้านร่างกาย ก็น้อยลง กายป่วยแต่ใจไม่ป่วย เบิกบานยินดีเต็มใจ ยอมรับวิบากกรรมอย่างไม่มีเงื่อนไขใด ๆ อดีตที่ผ่านมาชาตินี้หรือชาติอื่น ๆ ผมนี้คงแสบไม่เบาเลย โชคดีแล้วที่แค่แขนหักขาหัก โชคดีแล้วที่ไม่ไปชนคนอื่น ๆ หรือคนอื่นตาย โชคดีแล้วที่ชนเสาไฟฟ้า โชคดีแล้วที่มีชีวิตอยู่ เห็นทุกข์จึงเห็นธรรมครับ

การรักษา

ปฏิบัติตามแพทย์แผนปัจจุบันร่วมกับแพทย์วิถีธรรมด้วยยา ๘ เม็ด นอนรักษาตัวที่ รพ. รวม ๒๘ วัน วันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ ถึง ๑๔ มีนาคม ๒๕๕๘

วันที่ ๑๘-๒๒ เมษายน ๑๕๕๘ ไปร่วมค่ายพระไตรปิฎกได้ พบหมอแผนปัจจุบันวันที่ ๒๒ เมษายน อาการดีขึ้นมาก

วันที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๕๘ มาค่ายสุขภาพด้วย เอาเหล็กที่บล็อคเท้าออก แผลดีขึ้นมาก ทำดีท็อกซ์เกือบทุกวัน

วันที่ ๒๕ พฤษภาคม-๒๔ มิถุนายน แผลดีมาก เหลือเล็กน้อย ล้างแผลเองด้วยน้ำปัสสาวะ พบหมอตามนัด ระบบประสาทแขนที่เสียฟื้นกลับคืนมาหมดแล้ว หมอบอกหายไวมากเลยกระดูกแขนกระดูกขาประสานกันหมดแล้ว เข้าเดือนที่ ๔ เดือนที่ ๕ สามารถเดินได้บ้างแล้ว ยืนทรงตัวเดินระยะใกล้ ๆได้ ถ้าหากเดินไกล ยังคงพึ่งพาไม้เท้าด้วย

สิ่งที่ได้รับจากการได้มาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

การรักษาแบบแพทย์วิถีธรรม สามารถรักษาร่วมกับแพทย์แผนปัจจุบันได้ อย่างมีประสิทธิภาพยิ่ง ๆ ขึ้น การปฏิบัติตามเทคนิค ๘ ข้อ/ยา ๘ เม็ด อย่างเคร่งครัด ช่วยลดความเจ็บป่วยทรมานได้ ร่างกายฟื้นได้เร็ว เม็ดสำคัญที่สุดที่ข้าพเจ้าใช้ คือ ข้อ ๘ ใช้ธรรมะ หยุดชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส ไม่ทำทุกข์ทับถมตน

ปัจจุบัน ณ วันที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๘ อาการเจ็บป่วยก็ดีขึ้นๆ แขนที่หักก็เริ่มกลับมาใช้งานได้บ้างแล้ว ขาก็เริ่มเดินได้บ้างแล้ว ก็ต้องขอขอบคุณท่านอาจารย์หมอเขียวอย่างสูง ที่ได้สอนวิชาแพทย์วิถีธรรมให้ และขอขอบคุณญาติพี่น้องจิตอาสาทุก ๆ ท่านที่ได้เอาภาระดูแลข้าพเจ้าด้วยดีตลอดมา เจริญธรรมสำนึกดีครับ

คิดตามรายงานอาการบาดเจ็บและการรักษาของคุณอิทธิชัยต่อในวารสารฉบับหน้า

ภาพถ่ายวันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

ภาพถ่ายวันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๘

อาหารล้างพิษและปรับสมดุลของคนโบราณ

ข้าวโรยเกลือ ผักลวก

สูตรรักษาโรคหายเร็ว (ภาพบน อาหารล้างพิษสูตร ๑๐๐ % ไม่ปรุงแต่ง ที่สวนป่านาบุญ ๒)

อาจารย์หมอเขียวได้บรรยาย **อาหารล้างพิษและปรับสมดุล** ไว้ว่า ข้าวโรยเกลือผักลวก สูตรรักษาโรคหายเร็ว กินเป็นบางคราวเวลามีโรคมากๆ โรคมันเกิดจากการปรุงที่มากเกิน พอปรุงที่มากเกินมันก็เกิดโรค คนโบราณโดยเฉพาะคนอีสาน เวลาเป็นโรคมาเขาจะกินข้าวโรยเกลือกับผักลวกเนี่ยแหละ กินข้าวต้ม หรือข้าวสวย โรยเกลือกินกับผักลวก **นี่แหละอาหารล้างพิษของคนโบราณเลย**

ทุกวันนี้ สูตรนี้ไม่มีแล้ว ผมไปโรงเรียนคุณครูบอกต้องกินเนื้อนมไข่ ผมกลับมาบ้าน เห็นแม่กินข้าวโรยเกลือ ผมพูดกับแม่ว่า มันจะหายอะไร มันต้องกินเนื้อนมไข่สิแม่ แม่บอกกินไม่ได้ กินแล้วมันจะอ้วกออก กินไม่ได้มันเหม็น มันต้องกินข้าวโรยเกลือ พอแม่กินข้าวโรยเกลือแม่ก็หายป่วย แต่เราไม่รู้หรอกว่าแม่หายป่วยเพราะอะไร แต่ผมคิดว่า มันไม่น่าใช่เพราะข้าวโรยเกลือ มันหายเองของมันหรือเปล่า หรือมันยังไง ไม่รู้เพราะอะไร เด็กๆ เราไม่เชื่อ เราว่ามันต้องกินเนื้อนมไข่ แต่ผมก็เห็นเวลาแม่ไม่สบาย แม่จะกินข้าวโรยเกลือ แม่ก็หายป่วย ไม่ใช่เฉพาะแม่ ครอบครัวอื่นๆ ก็เหมือนกัน เวลาเจ็บป่วยชาวอีสานเขาจะกินข้าวโรยเกลือทั้งนั้นเลย แล้วก็หายจากโรคหรืออาการเจ็บป่วย **มาในช่วงหลังนี้วิธีการกินข้าวโรยเกลือได้หาย**

ทำไมกินข้าวโรยเกลือจึงหายโรค เพราะว่า คนส่วนใหญ่ป่วยจากสังขาร คือการปรุงแต่ง พอปรุงแต่งเข้าไปมาก พระพุทธเจ้าตรัสว่าสังขารเป็นทุกข์ **ใส่ธาตุเข้าไปมากเกิน พลังชีวิตก็ต้องมาเกร็งตัว บีบพิษออก ดันเซลล์พัง ทำให้เราเจ็บป่วย**

อาหารล้างพิษสูตร ๑๐๐ % ไม่ปรุงแต่ง ที่สวนป่านาบุญ ๑

อาหารล้างพิษสูตร ๑๐๐ % ไม่ปรุงแต่ง
ที่วัดมงคลรัตนาราม แทมป้า ฟลอริดา

มากินข้าวโรยเกลือทำไมหายป่วย ข้าวโรยเกลือ ผักสด ผักลวก ทำไมหายป่วย ที่หายป่วยเพราะว่ามันขาดธาตุอาหาร ส่วนมากในวันที่สี่ของค่ายสุขภาพจะทำอาหารให้กินแบบขาดธาตุอาหาร กินข้าวโรยเกลือกับผักสด ผักลวก ธาตุอาหารมันไม่พอ พอธาตุอาหารมันไม่พอ พลังชีวิตเขาจะไปดึงธาตุอาหารส่วนเกินที่เรากินเข้าไปแล้วมันตกค้างในตัวเรามาใช้ เขาจะไปดึงมาใช้เลย สิ่งที่เป็นพิษกลายเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์ เอาพิษมาทำประโยชน์ แปรพิษให้เป็นประโยชน์ พิษมันก็ลดลง นี่คือความฉลาดของคนโบราณ เราก็สบายขึ้นเร็ว พิษก็ลดลง เราได้ประโยชน์ด้วย แข็งแรง แข็งแรง แข็งแรง เราก็กินสูตรนี้ไปเรื่อยๆ

ผมจะบอกความลับถ้าอยากแข็งแรง กินสูตรนี้ไปเรื่อยๆ ไปเรื่อยๆ แล้ววันนึงมันจะหมดแรง ฟังดีดี วันนึงมันจะหมดแรง ทำไมหมดแรง ธาตุอาหารส่วนเกินที่เอาไปใช้มันหมดแล้ว มันเอามาใช้หมดแล้ว เราจะหมดแรง หมดแรงครั้งนี้เกิดจากไม่ปรุง หรือปรุงน้อย

วิธีแก้ทำอย่างไร ถ้าพิษมันเกิดจากการปรุง วิธีแก้ก็คือ ไม่ปรุง ที่นี้ พิษหรือว่าโรคมันเกิดจากไม่ปรุง วิธีแก้ก็คือ ปรุง จะไปยากอะไร ก็ใส่รสเข้าไป รสนั้นรสนี้เข้าไป ปรุงธาตุต่างๆ เข้าไป ตามที่ชีวิตต้องการ ปรุงรส ปรุงธาตุเข้าไป กินเข้าไปก็จะแข็งแรงเลย ที่นี้ โอ้ย สดชื่นแข็งแรงขึ้นมา แล้วกินรสนั้นแหละไปเรื่อยๆ ไปเรื่อยๆ อีกสักพักนึง มันจะหมดแรง กินต่อจะเป็นโรค จะหมดแรง ที่หมดแรงครั้งนี้เป็นเพราะอะไร เป็นเพราะปรุง วิธีแก้ทำยังไง ไม่ปรุง มีอยู่เท่านี้แหละ เราก็ไม่ปรุง กินข้าวโรยเกลือไปจะหนึ่งวันก็ตาม สองวันก็ตาม ร่างกายจะบอกเรา ว่าเราจะกินกี่วัน เราจะรู้อยู่ เวลากินไม่พอจะรู้สึกขาดๆ จะรู้สึกโหยๆ มันจะรู้สึกโหยๆ ขาดๆ มันจะรู้อยู่ พอมันรู้อยู่ เราก็เติมเข้าไปสิ มันจะยากอะไรเล่า บางทีก็วันเดียวกินข้าวโรยเกลือวันเดียว วันต่อไปพอกินโรยเกลืออีกมันรู้สึกไม่เต็ม มันจะรู้อยู่ไม่อิ่มไม่เต็มเราก็เติมรสเข้าไปสิ เติมอะไรเข้าไปก็ว่าไป มีธาตุอะไรที่มันจะถูกกับเราก็เติมเข้าไป อยู่อย่างนี้แหละ ปรุง ไม่ปรุง ปรุง กลับไปกลับมา

แล้วพอเราอดไม่ได้อยากไปกินของอร่อย อดไม่ได้อยากกินของอร่อย ทำยังไง อยากกินของอร่อยที่รสจัดมากๆ มากๆ เครียดมากทำไง เราก็ไปกิน เพราะอะไร เพราะถ้าเราไม่ไปกินของอร่อยที่เราชอบมาก พิษที่เกิดจากความเครียด มันจะเป็นพิษที่มากกว่าความอร่อยที่เป็นพิษอีก เพราะฉะนั้นถ้ามันอดไม่ได้ มันเครียดมากที่อยากกินของอร่อยที่เราชอบ เราก็ไปกินบ้าง เขาเรียก **“อาหารล้างพิษเครียด”** เราก็ไปกินอาหารล้างพิษเครียดบ้าง คิดอะไรมาก มันอยาก กินบ้างให้มันหายอยาก

กินพอหายอยาก เราไปกินอาหารที่มันเป็นพิษบ้าง แค่พอหายอยาก มันจะเป็นวัคซีน

๑ มันลดความเครียดลงไป

๒ มันก็เป็นวัคซีนเพราะมันเป็นพิษ เรากินเข้าไปบ้างวัคซีนที่มันเป็นพิษ ทำให้ร่างกายได้ฝึกอดทนต่อพิษ ฝึกสลายพิษ ฝึกขับพิษ ให้เราแข็งแรง เราก็กินวัคซีนเป็นคราวๆ ไม่เห็นเป็นไรเลย

แต่อย่าไปกินมากจะเป็นวัคซวย ถ้ามากไปมันจะเป็นวัคซวย พิษเยอะไป เราก็กินพอหายอยาก แล้วก็พอตั้งหลักได้สบายดีแล้ว เราก็มากินอาหารปรุง ไม่ปรุง ปรุง ไม่ปรุงอย่างนี้ ดูว่ามันถูกกับอะไร เราก็มากินอาหารสุขภาพ ปรุง ไม่ปรุง บางครั้งก็ปรุงประมาณ ๓๐-๔๐ เปอร์เซ็นต์ แล้วก็ไม่ปรุงสลับไปสลับมา ดูว่าร่างกายเรามันรับอะไร ถ้ามันรับมันจะรสดี มันจะอร่อย ฟังให้ดีนะ ถ้ามันรับกับอะไรมันจะรสดีมันจะอร่อย รสดีมันจะมีความสุข ถ้ามันกินไปแล้วชักรสไม่ดีแล้ว กินแล้วมันไม่มีพลัง พลังไม่เต็มเราก็เติมรส อยู่อย่างนี้ปรับไปปรับมา **นี้คือสูตรอาหารสุขภาพ**

อาหารล้างพิษ ๑๐๐ % ไม่ปรุงแต่ง
ที่วัดธัมมาราม นครซิคาโก
วันที่ ๔ ของค่ายสุขภาพ

เส้นลมปราณขา ๖ เส้นขา

ยาเม็ดข้อที่ ๖ หนึ่งในยา ๙ เม็ด เทคนิค ๙ ข้อ

๑.

๒.

เส้นลมปราณตับ

๑. เหยียดขาซ้ายออกไป เอาเท้าขวายันไว้ที่ต้นขา กดเส้นลมปราณตับ อยู่กึ่งกลางขาด้านในระหว่างกลางขาด้านหน้าและกลางขาด้านหลัง

๒. เริ่มจากต้นขากดลงน้ำหนักแรงเท่าที่รู้สึกสบาย กดพื้นที่ต่อพื้นที่ตรงลงมาเรื่อยๆ เข้ากึ่งกลางระหว่างเอ็นร้อยหวายกับตาตุ่ม ลงไปจนถึงฝ่าเท้า รู้สึกสบาย

๓.

๔.

๕.

๖.

๗.

๘.

๙.

๑๐.

๑๑.

๓. จากนั้นกดและผ่อนที่จุดสิงเจียนโดยทำซ้ำเท่าที่รู้สึกสบาย แล้วดึงนิ้วหัวแม่เท้าทิศทางลงมาทางฝ่าเท้าให้เข้าที่หรือตึงเท่าที่รู้สึกสบาย จากนั้นเหยียดขาซ้ายออกไป หายใจเข้าจมูกแล้วผ่อนออกปากช้าๆ พร้อมๆ กับก้มศีรษะลงมาหาขา แขนเหยียดออกไปด้านปลายเท้า ตึงเท่าที่รู้สึกสบายและมีพลัง ค้างไว้สักพัก ประมาณ ๓-๕ วินาทีหรือเท่าที่รู้สึกสบาย แล้วผ่อนคลายกลับมาอยู่ในท่านั่งเหยียดขา หายใจเข้าจมูกแล้วผ่อนออกปากช้าๆ แค่พอสบาย ๓ ครั้ง

๑๒.

ติดตามโยคะกดจุดลมปราณ

เส้นลมปราณม้าม เส้นลมปราณกระเพาะอาหาร เส้นลมปราณไต เส้นลมปราณถุงน้ำดี เส้นลมปราณกระเพาะปัสสาวะ ในวารสารฉบับหน้า..

ใหม่ MP3

ค่ายพระไตรปิฎกครั้งที่ ๙ เดินตามรอยบาทพระศาสดา

ค่ายพระไตรปิฎกครั้งที่ ๑๐ ลั่นกลองรบ ปราบปีศาจกิเลสมารร้าย

ค่ายพระไตรปิฎกครั้งที่ ๑๑ ยกทัพปราบปีศาจ (กิเลส)

ข่าว/สื่อ...

ติดตามข่าวสารและสื่อสาระ สื่อโทรทัศน์ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อเสียง สื่อวารสารแพทย์วิถีธรรม ได้ที่...

- รายการสุขภาพดีกับแพทย์วิถีธรรม ทุกเช้าวันพฤหัสบดี และวันศุกร์ ได้ทาง ช่องบุญนิยมทีวี ทีวีเพื่อมวลมนุษยชาติ เวลา ๖.๐๐ - ๗.๐๐ น.
- สามารถติดตามสื่อสาระดี ๆ จากแพทย์วิถีธรรม ทั้งเรื่องการบรรยายสุขภาพ การตอบคำถามโดยอาจารย์หมอเขียว แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของผู้มีประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพพึ่งตน ได้ที่ช่องทางโดยตรงจาก

Website:www.morkeaw.net

Live stream: http://new.livestream.com/boon-niyom/morkeawtv

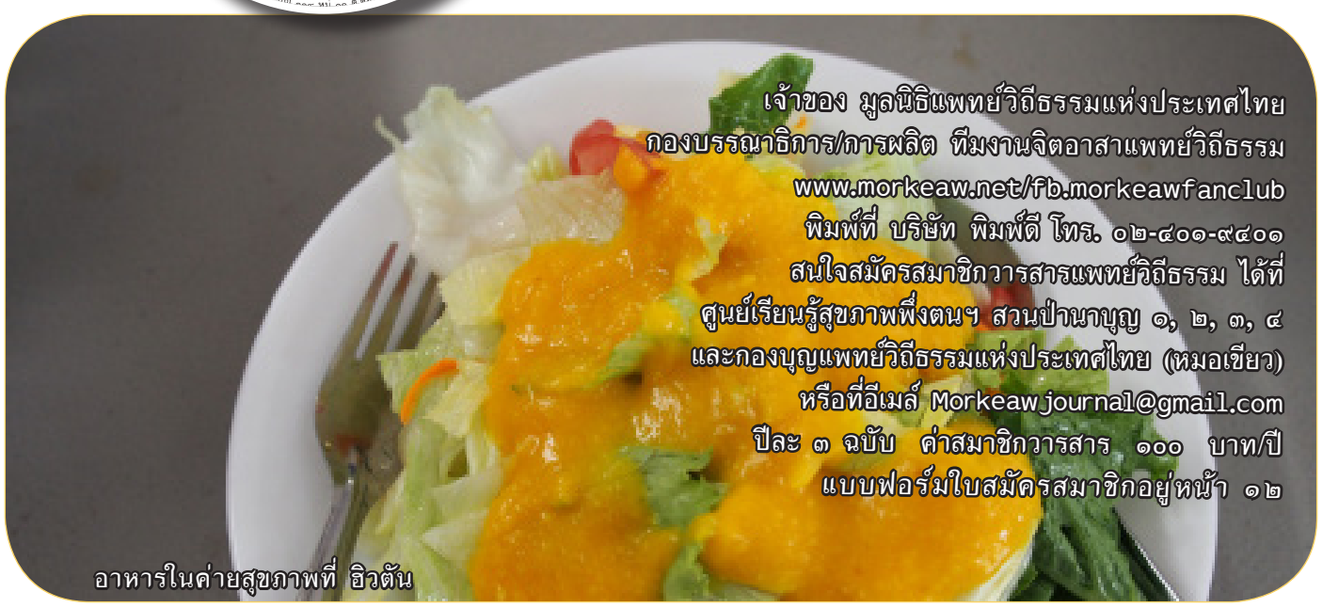
Youtube : https://www.youtube.com/user/fan-sclubmorkeaw

Facebook :https://www.facebook.com/morkeawfansclub?ref=hl

- ติดตามสื่อสิ่งพิมพ์ MP3 DVD และข่าวสารแพทย์วิถีธรรม update ได้ที่

Website: www.morkeaw.net

Facebook:https://www.facebook.com/morkeawfansclub1?ref=hl



เจ้าของ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย
กองบรรณาธิการ/การผลิต ทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม
www.morkeaw.net/fb.morkeawfanclub
พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี โทร. ๐๒-๔๐๑-๙๔๐๑
สนใจสมัครสมาชิกวารสารแพทย์วิถีธรรม ได้ที่
ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนฯ สวนป่านาบุญ ๑, ๒, ๓, ๔
และกองบุญแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย (หมอเขียว)
หรือที่อีเมล์ Morkeawjournal@gmail.com
ปีละ ๓ ฉบับ ค่าสมาชิกวารสาร ๑๐๐ บาท/ปี
แบบฟอร์มใบสมัครสมาชิกอยู่หน้า ๑๒

อาหารในค่ายสุขภาพที่ ฮิวตัน